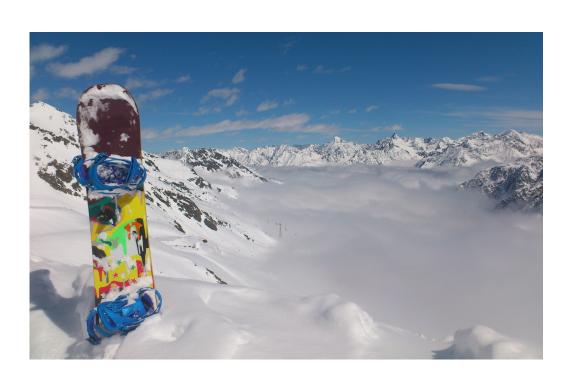


Niveau 1 Snowboard Cahier d'Exercice





NIVEAU 1 SNOWBOARD CAHIER D'EXERCISE

Mission

CADS offre aux personnes vivant avec une situation d'handicap des occasions de bénéficier des plaisirs associés à la participation et aux compétitions dans les sports alpins adaptés sur neige. Ceci est rendu possible grâce au rôle de CADS de perfectionner et de promouvoir les sports alpins adaptés sur neige par l'entremise de partenariats, formation, et de programmes de certification des moniteurs.

Vision

CADS est reconnue à l'échelle nationale et internationale pour son leadership dans le domaine des sports alpins adaptés sur neige.

Le but de l'équipe technique de CADS

L'objectif de l'équipe technique (ET) de CADS serait de fournir une expertise technique et un mechanism de soutien pour la réalisation des programs d'entraînement et des exigences

de la certification des moniteurs de CADS. Le tout pour contribuer à l'essor et le plaisir dans le domaine des sports alpins adaptés sur neige.

Table des Matières

Page 4	Introduction	
Page 5	Standards de Certification	
Page 5	Glossaire	
Page 6	Le Système des Niveaux de Certification de CADS	
Page 7	Le Parcours de la Certification niveau 1 de CADS	
Page 8	Pré-Requis pour la Certification niveau 1 de CADS	
Page 8	Exigences pour la Certification niveau 1 de CADS	
Page 10	Exigences pour la méthodologie pédagogique de l'ACMS	
Page 11	Habiletés de Snowboard	
Page 13	Méthodologie pédagogique de base	
Page 14	Critères d'évaluation intégral pour le niveau 1 de CADS en snowboard	
Page 18	Questions d'étude	
Page 22	Notes et rétroactions	

Introduction

Bienvenu à la formation du moniteur niveau 1 de snowboard de CADS. Le niveau 1 de CADS est un program ouvert aux planchistes intermédiaires avec une technique solide, agés d'au moins 15 ans. Les candidats vont pouvoir découvrir l'enseignement du snowboard à des personnes vivant des situations de handicaps, dans les quatre disciplines suivantes: sitski, trouble du spectre de l'autisme et déficiences cognitives (TSA / DC), déficiences visuelles et stabilos. Le niveau 1 de CADS est un stage de base, conçu pour enseigner aux candidats les habiletés nécessaires pour entamer leur trajet de moniteur dans le program de CADS.

Les candidats seront évalués sur:

L'évaluation de habiletés de l'élève (DOÉ), l'utilisation des outils pédagogiques, les techniques pédagogiques, l'utilisation des longes et des remontées. Ces évaluations se feront de façon continue sur neige et en salle de classe.

Le candidat qui réussit ce stage sera certifié niveau 1 de CADS et pourra enseigner le snowboard aux débutants. La certification niveau 1 de CADS est un pré-requis pour la certification niveau 2 de CADS en snowboard.

Qui devrait suivre ce stage?

Vous devriez suivre ce stage si vous aimez faire du snowboard et désirez être en mesure d'initier efficacement de nouveaux élèves ayant des habiletés variés à ce sport. Il est recommandé d'avoir déjà des compétences d'enseignement avant d'entreprendre ce stage, et vous devez être confiant et à l'aise de communiquer et d'effectuer des démonstrations devant un groupe.

Suis-je prêt?

Pour bien vous préparer pour le stage, nous vous conseillons de suivre ces quelques étapes:

- Lire le manuel
- Participez dans les stages d'entraînement qui pourraient s'offrir à vous.

Standards de Certification

Les standards de certification de CADS ont été développés par le comité technique (CT) national de CADS et révisés par un groupe de moniteurs d'expérience de CADS, et ont été approuvées par le conseil d'administration (CA) national de CADS. Ces normes représentent les standards minimums demandés aux **bénévoles** et **futurs moniteurs**. La procédure de la certification peut s'offrir en un stage complet sur plusieurs jours, ou bien dans un format modulaire que les candidats peuvent entreprendre de façon individuels. Pour recevoir la certification niveau 1 et 2 de CADS, tous les modules du niveau 1 doivent être complétés avec succès.

Les standards de certification sont basés sur les connaissances, les habiletés d'enseignement et les compétences en ski ou en snowboard et sont décrits en détails dans le cahier de certification de chaque niveau. Ces standards sont constamment évalués par le CT en consultation avec des parties prenantes clés. Toutes normes révisées doivent être autorisés par le CA de CADS.

Glossaire

Vous allez retrouver plusieurs termes et phrases qui vont servir à plusieurs reprises, et qui sont définis comme suit:

L'élève: Une personne vivant en situation de handicap.

Bénévole: Une personne qui n'est PAS certifié mais qui travail dans le domaine des sports alpins adaptés sur neige.

Candidat: Une personne qui cherche à compléter la certification complète de CADS, ou bien un des module de CADS.

Moniteur: Une personne qui possède la certification complète de CADS, ou bien un des module de CADS.

Formateur: Une personne qui possède la certification niveau 3 de CADS et qui a complété le stage du formateur de CADS au stage préparatoire, ou bien possède la certification niveau 4 de CADS ou bien est formateur niveau 4 de CADS.

Le Système des Niveaux de Certification de CADS

Le candidat peut choisir d'entreprendre le stage de certification complète niveau 1 de CADS qui inclut tous les modules indiqués ci-dessus, ou bien peut choisir d'entreprendre un module à la fois.

Un candidat aura pour désignation:

- ➤ Niveau 1 Moniteur Certifié Complet de CADS **seulement** si cette personne a réussi tous les modules au stage d'une évaluation continue du program.
- ➤ Niveau 1 Moniteur Certifié _____ (nom du module) de CADS si cette personne a choisi une démarche modulaire du program, et qui a réussi un ou plusieurs des modules. Si tous les modules ont été réussi, le candidat recevra la désignation Niveau 1 Moniteur Complet de CADS.
- ➤ Une personne qui entreprend le stage complet de certification niveau 1 de CADS, mais que ne répond pas aux attentes recevra la notification 'besoin d'amélioration' (BA) et ne sera pas certifié niveau 1 moniteur complet de CADS. Cette personne retombera sous la désignation de bénévole, et sera assujetti aux critères de cette désignation jusqu'à ce que la certification niveau 1 moniteur complet soit réussi, et que cette personne reçoit la notification 'répond aux attentes' (RA).



Le Parcours de la Certification

Niveau 4 Examinateur de Ski

Niveau 4 Examinateur de Snowboard Prévu pour 2021

Niveau 4 en Ski

Niveau 4 en Snowboard Prévu pour 2020

Formateur de Ski

Formateur de Snowboard

Niveau 3 en Ski

Niveau 3 en Snowboard Prévu pour 2019

Niveau 2 en Ski Certification complète

+ module Sitski

+ module TSA / DC*

+ module 3 & 4 pistes

+ module Dv**

Niveau 2 en Snowboard Prévu pour 2018

Niveau 1 en Ski Certification complète

+ module Sitski

+ module TSA / DC*

+ module 3 & 4 pistes

+ module Dv**

Niveau 1 en Snowboard Certification complète

+ module Sitski

+ module TSA / DC*

+ module 3 & 4 pistes

+ module Dv**

* TSA / DC = trouble du spectre de l'autisme et déficience cognitive ** Dv = déficience visuelle

Pré-Requis

1. Adhésion annuelle CADS

2. Pour les exigences de l'AMSC, voir le livret de certification CADS

Pré-Requis pour le niveau 1 en snowboard de CADS

Nous demandons plusieurs pré-requis aux candidats avant d'entreprendre la certification niveau 1 en snowboard de CADS (complet ou modulaire):

Pre-requis

Age minimum de 15 ans

Être membre en règle de CADS¹

Suivre la clinique de méthodologie pédagogique l'ACMS (à moins d'avoir la certification niveau 1 ou plus de l'ACMS²)

Pour le candidat vivant en situation de handicap:

- Doit démontrer les compétences pertinentes à leur capacités et l'utilisation des équipements, et de pouvoir demander aux autres de démontrer les fonctions qu'ils ne sont pas capable de performer eux-même, le tout en expliquant ces démonstrations clairement requis dans tous les modules de la certification.
- Suivre la clinique de méthodologie pédagogique de l'AMSC ou de l'ACMS.

Exigences pour la Certification Niveau 1 de CADS

Stage de certification complète ou modulaire du moniteur: le formateur prendra le temps nécessaire pour évaluer et confirmer les étapes ci-dessous (les modules doivent être complété en ordre, cad niveau 1 avant niveau 2). La formation du niveau 1 comprend la mise en pratique des connaissances de la certification de l'ACMS.

 $^{^{1}}$ Membre à jour de CADS. L'adhésion peut se faire en ligne: www.cads.ski

² La certification de l'ACMS doit être à jour, et le renouvellement de la certification doit être accompli selon les règlements de l'ACMS. Sinon, le candidat doit suivre la clinique de méthodologie pédagogique de l'ACMS.

Chaque discipline pour le niveau 1 se retrouve dans le Manuel du Moniteur de Snowboard de CADS:

- ✓ Déficience visuelle
- ✓ 3-pistes et 4-pistes
- ✓ Sitski
- ✓ Trouble du spectre de l'autisme et déficience cognitive

Une évaluation continue au travers de la formation, soit pour la certification complète ou bien la formation modulaire, constituera la fondation pour une note 'besoin d'améliorations' (BA) ou bien 'répond aux attentes' (RA).

Répond aux attentes	Besoin d'Améliorations
Effectue la tâche la plupart du temps	Incapable d'effectuer la tâche
Effectue la tâche presque tout le temps	N'effectue la tâche qu'à quelques reprises
Effectue la tâche tout le temps	N'effectue la tâche que la moitié du temps

Exigences pour la méthodologie pédagogique de l'ACMS

Si le candidat n'est pas déjà un moniteur certifié de l'ACMS (niveau 1 minimum), les candidats doivent suivre la clinique de méthodologie pédagogique de l'ACMS avant de participer à la certification niveau 1 modulaire ou complète de CADS. À l'issue de la clinique de méthodologie pédagogique de l'ACMS, le candidat devra connaître les suivants:

Le système QuickRide TM de l'ACMS	• Bien maîtriser les 5 phases du système QuickRide: notions élémentaires, glissement, maîtrise, virages, et fluidité.
Les compétences essentielles de l'ACMS	 Bien saisir les compétences essentielles: position mobile et centrée, pivot avec le bas du corps, équilibre au-dessus de la carre active.
Les 5 habiletés de base de l'ACMS	 Bien maîtriser les 5 habiletés de base: position et équilibre, pivot, mise à carre, pression, synchronisation et coordination. Bien comprendre le lien entre les habiletés de base (mouvements) avec les compétences essentielles (résultats). Démontrer les 5 habiletés et de les identifier lors d'un virage sur un terrain travaillé pour débutants ou intermédiaires
La forme de virages de l'ACMS	 Démontrer des virages intermédiaires glissés sur une piste travaillée pour débutants ou intermédiaires, en incorporant les compétences essentielles.
Capacités d'A et A de l'ACMS	 Démontrer les habiletés d'analyse et d'amélioration de base pour permettre une amélioration d'un élève débutant en snowboard.
Tactiques de l'ACMS	 Démontrer la connaissance de quelques tactiques de base pour permettre une amélioration d'un élève débutant en snowboard.
Démonstrations	 Exécution de démonstrations efficaces, selon les critères ci- dessous.

Démonstrations:

- Utilisez le terrain intelligemment.
- Misez sur la simplicité.
- Niveau d'habileté technique approprié
- Faites refléter vos explications (faites ce que vous avez dit ce que vous feriez).
- Offrez différents points de vue pour votre démonstration.
- Prenez toujours en considération les facteurs influençant les performance des élèves tels que l'équipement, les conditions de neige ou la météo.
- Répétez votre démonstration au besoin.
- Mettez l'emphase sur l'élément de l'habileté qui requiert une amélioration.

Référez-vous au Manuel du Moniteur Snowboard de CADS ou le Guide du Moniteur de l'ACMS pour des informations plus détaillés du Système QuickRide, les compétences essentielles de l'ACMS, et des cinq habiletés de base.

Habiletés de Snowboard

Le standard de niveau 1 de l'ACMS https://casi-acms.com/index.php/fr/stages/niveau-1 Idéalement, les candidats du niveau 1 de CADS en snowboard devraient avoir une technique similaire ou égal au standard de niveau 1 de l'ACMS.

À la fin de la session de l'ACMS le candidat devra:

- ➤ Bien utiliser les cinq habiletés de base de façon séquentiel, et démontrer de la fluidité lors de la descente d'une piste travaillée intermédiaire.
- ➤ **Position et équilibre**: devra démontrer une position en équilibre, athlétique et confortable sur la planche, avec une flexion égale des chevilles, genoux et hanches pour assurer une bonne posture d'attente permettant de maximiser sa stabilité et sa mobilité selon les besoins.
- ➤ **Pivot**: devra démontrer l'utilisation des articulations inférieurs du corps (chevilles, genoux et hanches) pour effectuer des virages rapides à rayons plus courts.
- ➤ Mise à carre: devra démontrer sa capacité pour créer une bonne prise de carre et forme de virage en utilisant une combinaison d'inclinaison et d'angulation, tout en maintenant une position en équilibre au-dessus de la carre active.

- ➤ **Pression**: devra démontrer sa capacité pour contrôler la pression en utilisant flexion et extension des articulations et en ajustant le centre de masse (CDM) vers l'avant et l'arrière.
- > Synchronisation et coordination: devra démontrer un contrôl de la vitesse et la forme des virages en performant des virages glissés enchaînés et symétriques intermédiaires sur une piste travaillée intermédiaire.
- ➤ Devra pouvoir démontrer des virages débutants sur piste verte et des virages intermédiaires sur piste bleue travaillée lors de séances de surf tout-terrain.
- ➤ Devra démontrer sa capacité pour guider en contrebas d'un élève (le moniteur du côté des orteils), en combinant une combinaison de manoeuvres du côté des orteilles: dérapages latérales, pendules, et pendules de puissance. Le moniteur devra démontrer des changements de direction fluides et une capacité pour accélérer ou ralentir au besoin; le tout, en démontrant sa capacité de communiquer avec l'élève.

Il n'y a pas de réussite ou d'échec pour la session de l'ACMS, par contre le candidat devra démontrer les critères de la méthodes pédagogiques inclus dans la grille d'évaluation du niveau 1 de CADS; ceci, au travers de l'évaluation du niveau 1 de CADS pour le snowboard, pour recevoir la note 'réponds aux attentes.'

Méthodologie Pédagogique de Base

Bien qu'il n'y a aucun examen durant la session de l'ACMS, le candidat doit démontrer une bonne maîtrise du Système QuickRide, les compétences essentielles pour la pratique du snowboard et des habiletés d'enseignement pratiques.

L'objectif principal d'un enseignant devrait être la création d'une expérience positive, sécuritaire et amusante pour les élèves. Le moniteur doit inviter les élèves à participer à la leçon, ainsi que d'utiliser des activités, d'exercices et d'offrir une plateforme à l'élève pour permettre l'apprentissage de nouvelles habiletés. Pour réussir à cette tâche, le moniteur doit:

- Démontrer une bonne connaissance de la technique et de l'équipement.
- Démontrer une attitude positive.
- Démontrer une communication efficace.
- Démontrer une capacité d'analyser la performance et les habiletés de l'élève.
- Démontrer une capacité de leadership vis-à-vis la formation de l'élève.
- Démontrer des pratiques sécuritaires en tout temps.
- Démontrer des choix de terrain appropriés.
- Reconnaître les différent styles d'apprentissage.
- Bien comprendre le cycle de formation rétroaction, explication, démonstration et pratique (essais de l'élève).

Le moniteur doit aussi prendre en considération les suivants:

- 1. Le point de départ pour toutes les décisions doit être le **pacte de l'apprentissage**, une entente partagé entre le moniteur et l'élève. En examinant les compétences, objectifs, facteurs physiques et facteurs physiologiques de l'élève, le moniteur peut créer un program d'enseignement personnalisé et centré sur l'élève.
- 2. Les circonstances sont toujours un facteur dans la prise de décisions. Le style de terrain, les conditions de météo et de neige et un environnement d'apprentissage sécuritaire sont toujours des considérations à prendre pour le moniteur. Des terrains naturels et travaillés peuvent s'offrir comme outils d'enseignement pour maximiser l'apprentissage.

- 3. Le développement des capacités physiques et motrices aide avec le choix d'activités lors d'une leçon. En observant l'élève, le moniteur déterminera les exercices pour l'élève, décidera du nombre de répétitions et le temps de pratique demandés et se servira de ses connaissances techniques et situationnelles pour varier ces exercices pour en créer une atmosphère amusante et propice à l'apprentissage.
- 4. Les activités de l'apprentissage sont élaborés autour des objectifs de la pratique du snowboard, organisés selon les besoin de l'élève et les changements de situation.
 - Notions élémentaire apprendre à utiliser l'équipement et être à l'aise de se déplacer avec un pied attaché sur la planche
 - Glissement développer de l'aisance en se tenant debout sur la planche à neige pendant qu'elle glisse (sur une pente douce).
 - Maîtrise apprendre à contrôler la vitesse et la direction avec les deux pieds fixés à la planche en travers de la ligne de pente.
 - Virages apprendre à faire des virages (changer de carre dans la ligne de pente).
 - Fluidité apprendre à explorer la montagne de façon sécuritaire.

Critères d'Évaluation Intégral pour le Niveau 1 de CADS en Snowboard

Évaluation des Habiletés – DOÉ

Tous les élèves - doit être capable de bien remplir le formulaire d'information médicale et personnelle de l'élève de CADS, et d'identifier les informations clés à retenir.

Tous les élèves - doit démontrer son aptitude pour recueillir les informations pertinentes en utilisant au moins un exemple de chaque: Demandez, Observez et Évaluez.

Tous les élèves - doit être en mesure d'utiliser et d'adapter la DOÉ au cours de la leçon, pour évaluer le progrès de l'élève.

Outils Pédagogiques

DV - doit être en mesure de guider l'élève par l'épaule ou le coude habilement et de façon sécuritaire en utilisant la technique 'guidage à l'intérieur du pavillon.'

DV - doit être en mesure de guider l'élève habilement et de façon sécuritaire en utilisant la technique 'simulation par les mains' sans être sur la planche.

Tous les élèves - doit être en mesure de glisser du coté des orteilles et de guider l'élève verbalement, de façon sécuritaire tout en gardant le control.

OU - doit démontrer sa connaissance des pièces et composantes des stabilos, et d'être capable de les ajuster à la bonne hauteur pour l'élève.

Sitski - doit être capable de d'installer l'élève de façon confortable dans le sitski, et de faire les ajustements appropriés (en incluant l'harnais d'évacuation). Doit pouvoir décrire et définir les composantes du sitski.

Sitski - doit être capable de conduire et manoeuvrer un bitski sur une piste pour débutants soit sur la planche ou bien debout sur neige (sans l'utilisation de stabilos).

TSA / DC - doit démontrer la connaissance des supports visuels (pictogrammes). Doit pouvoir décrire les supports visuels, et quand ils sont utiles dans la leçon.

TSA / DC - doit participer et démontrer sa compréhension de la présentation diaporama sur les TSA / DC, et des scénarios.

Techniques Pédagogiques

Tous les élèves - doit démontrer la connaissance du système QuickRide de l'ACMS et les compétences essentielles, qui se réfèrent à CADS.

Tous les élèves - doit démontrer des habiletés pédagogiques et de présenter des démonstrations appropriés.

Tous les élèves - doit démontrer sa capacité pour évaluer la performance de l'élève et de trouver les tactiques appropriés pour améliorer sa performance.

Tous les élèves - doit démontrer sa capacité d'enseigner à partir du côté des orteilles, tout en étant à proximité de l'élève (avec ou sans support physique).

Tous les élèves - doit démontrer à chaque élève comment tomber sur neige avec un minimum d'impact sur les poignets, épaules, tête, et du coccyx. Doit démontrer à chaque élève comment se relever de façon indépendante.

Techniques des Longes

DV - doit démontrer sa capacité pour utiliser des longes sur le nez de la planche ou bien sur les hanches de l'élève, de façon sécuritaire.

TSA / DC - doit démontrer sa capacité pour utiliser des longes sur le nez de la planche ou bien sur les hanches de l'élève, de façon sécuritaire.

Sitski - doit démontrer sa capacité pour utiliser des longes sur un sitski chargé sur une pente douce, de façon sécuritaire.

Tous les élèves - doit pouvoir expliquer le pourquoi de l'utilisation des longes, et les implications pour la sécurité de l'élève et du moniteur.

Utilisation de la Remontée

Tous les élèves - doit être en mesure d'expliquer clairement les démarches à suivre et de la technique pour utiliser une remontée (pour chaque discipline), en incluant un comportement adéquat lors du passage des files d'attente.

Tous les élèves - doit pouvoir démontrer comment embarquer sur une chaise, comment se comporter lors de la montée et finalement comment débarquer de la chaise. Doit en faire pareil pour les t-bars et tapis roulants.

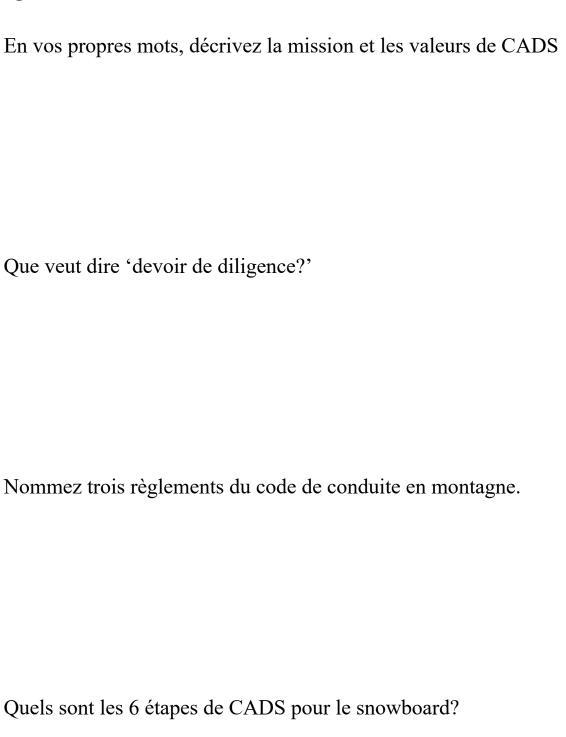
Sécurité

Tous les élèves - doit connaître en comprendre le code de conduite en montagne.

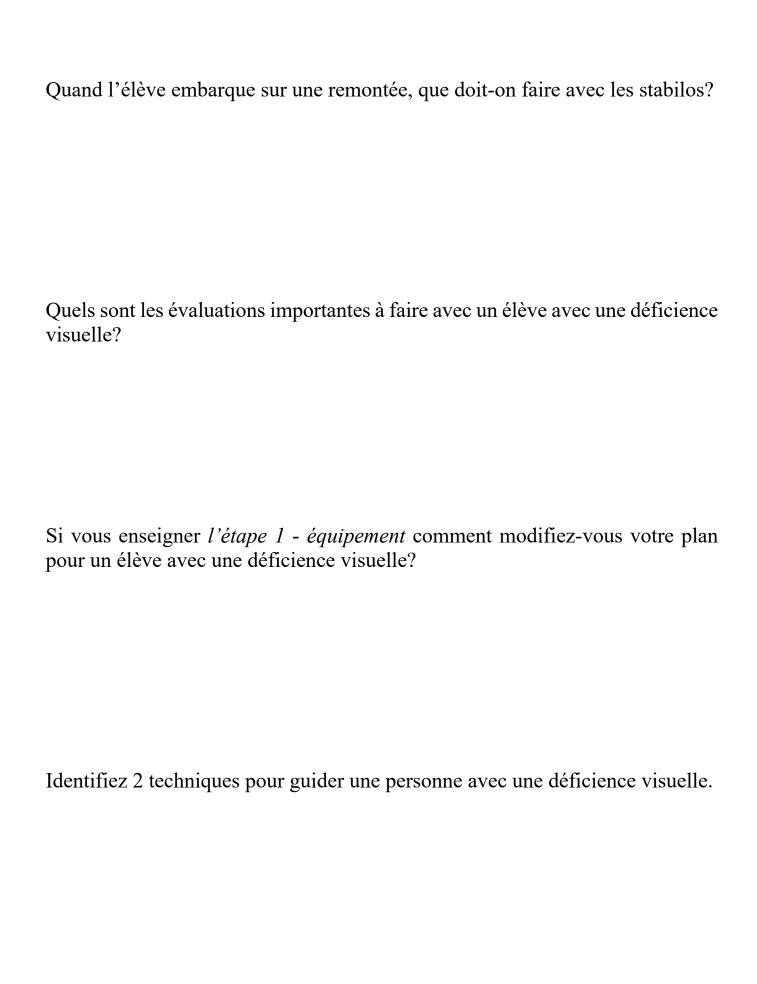
Tous les élèves - doit pouvoir expliquer le devoir de diligence, et comment celui-ci est lié avec l'enseignement du snowboard.

Tous les élèves - doit démontrer comment utiliser les informations de sécurité critiques de la DOÉ, et les utiliser dans une leçon.

Questions



Quels sont les compétences essentielles de l'ACMS? Quels sont les 5 habiletés de l'ACMS? Qu'est-ce que la BBMA ? Nommez deux tests de la BBMA. Quels sont les trois configurations possibles pour les stabilos?



Qu'est-ce qu'un LMT incomplète? Quels sont deux des tests utilisés pour évaluer un élève en sitski? Quels sont les six étapes pour enseigner à un élève en sitski?

Notes et Rétroactions