

Guide de l'entraîneur



Dernière mise à jour : 2017-07-19



Afin de faciliter la lecture entraîneur/entraîneuse = entraîneur

Table des matières

Guide de l'entraîneur	1
Table des matières	2
Introduction.....	3
1. Pour entraîner il faut... ..	4
a. Pour devenir entraîneur	4
b. Pour entraîner aux Rampes d'eau	4
c. Pour entraîner sur Airbag	4
d. Pour entraîner des inversés sur neige	4
2. Les formations	5
a. Club Coach	5
b. Super Coach	5
c. Comp-DEV	7
3. Les qualifications de sauts.....	7
a. Pour qualifier des sauts inversés	8
b. Le cheminement de la qualification pour l'athlète	8
4. S'inscrire aux formations.....	9
a. Les périodes de l'année où les formations sont organisées	9
b. Demande de formation par une organisation.....	9
c. Critère minimums pour offrir une formation	9
d. Comment s'inscrire à une formation.....	9
5. Spécialisation d'entraîneur.....	10
a. Entraîneurs Acrobatz	10
b. Entraîneurs de bosses Freestylerz et ÉquipeAcro	10
c. Entraîneurs de slopestyle Freestylerz et ÉquipeAcro	10
d. Entraîneurs de saut	11
6. Les Formations Air formé/certifié	11

Introduction

Ce document a pour but de guider l'entraîneur de ski acrobatique québécois à travers le cheminement et la progression de sa profession. Vous y trouverez ce qu'il faut pour devenir entraîneur, les détails des formations, les prérequis, comment qualifier un saut inversé, le processus d'inscription à une formation ainsi que les recommandations de Ski Acro Québec par rapport aux formations d'entraîneur.

Il est de la responsabilité de chaque entraîneur de s'assurer de garder ses formations à jour et de rester informé des nouveautés ou mises à jour des programmes. Ski Acro Québec de son côté, s'engage à mettre à jour les documents et rendre l'information disponible sur son site web. De cette façon nous nous assurons de continuer d'offrir les meilleurs programmes pour développer les meilleurs athlètes.

Afin d'optimiser le suivi et d'assurer la qualité des programmes dans les clubs, il est fortement recommandé à l'entraîneur chef d'assurer un suivi de formation auprès de ses entraîneurs. Ski Acro Québec est en mesure de fournir de l'assistance aux entraîneurs chefs, via le coordonnateur au développement, afin d'établir un plan de formation clair pour le club.

1. Pour entraîner il faut...

a. Pour devenir entraîneur

Afin de devenir un entraîneur en règle de Ski Acro Québec, un entraîneur doit avoir chacun des points suivants :

- Avoir au minimum 16 ans
- Détenir une licence d'entraîneur
- Avoir suivi avec succès la formation entraîneur de club «Club Coach».

Si un individu acquiert ces trois éléments, il peut enseigner le ski acrobatique au Québec (avec certaines restrictions).

b. Pour entraîner aux Rampes d'eau

Pour entraîner aux rampes d'eau un entraîneur doit avoir un plus grand bagage de connaissances. C'est pourquoi Ski Acro Québec oblige les entraîneurs à acquérir les formations suivantes pour enseigner dans l'environnement des rampes d'eau :

- Club Coach
- Air1 Certifié
- Air2 Formé
- Air3 Rampes d'eau Certifié

*Si l'entraîneur a suivi la formation Air3 Airbag, il doit suivre la première journée de la formation Air3 Rampes d'eau pour obtenir sa certification

c. Pour entraîner sur Airbag

Pour entraîner sur Airbag un entraîneur doit avoir :

- Club Coach
- Air1 Certifié
- Air2 Formé
- Air3 Airbag Certifié

*Si l'entraîneur a suivi la formation Air3 Rampes d'eau, il doit suivre la première journée de la formation Air3 Airbag pour obtenir sa certification

d. Pour entraîner des inversés sur neige

Pour entraîner des sauts inversés sur neige un entraîneur doit connaître en profondeur l'aspect technique du saut acrobatique. C'est pourquoi Ski Acro Québec oblige les entraîneurs d'avoir les formations suivantes :

- Club Coach Certifié

Afin de faciliter la lecture entraîneur/entraîneuse = entraîneur

- Air1 Certifié
- Air2 Certifié
- Air3 (Rampes d'eau / Airbag) Certifié
- Air4 a Certifié (inversés simples sans vrilles)
- Air4 b Certifié (inversés simples avec vrilles)

2. Les formations

Pour un entraîneur de ski acrobatique, il existe trois grandes classes de formation soit Club Coach, Super-coach et Comp-dev.

a. Club Coach

La formation Club Coach permet de mettre le pied dans le cheminement de l'entraîneur de Ski Acro Québec. Cette formation se divise en plusieurs étapes : **en formation, formé et certifié**. Cette formation se donne sur neige en tout début et en fin de saison hivernale.

i. Club Coach en formation : *320.00\$*

Un stage de trois jours sur neige donné par un formateur certifié est nécessaire pour obtenir le statut Club Coach en formation. Ce statut vous permet de pouvoir entraîner le ski acrobatique de base sur neige.

ii. Formation en ligne : "Prendre une tête d'avance" *0.00\$*

Sur le site internet de coach.ca, compléter le module en ligne, conçu pour vous permettre d'acquérir les connaissances et les habiletés pour assurer la sécurité des athlètes. Cette formation donne des informations sur les commotions cérébrales. Vous aurez besoin de votre numéro NCCP qui vous sera remis après votre première formation.

iii. Club Coach formé : *120.00\$*

Assister à la formation partie A du PNCE de deux jours donnée par Sports Québec. À la suite de l'atelier Compétition - Introduction - Partie A, l'entraîneur doit faire l'évaluation en ligne du module - Prise de décision éthique. Vous aurez besoin de votre numéro NCCP qui vous sera remis après votre première formation.

iv. Club Coach certifié : *0.00\$*

Demander au mentor de votre club de faire l'évaluation sur neige et de remplir les sections portfolio. Votre Club Coach sera ainsi certifié. Si vous n'êtes pas affilié à un club, contactez la FQSA pour trouver un mentor qui certifiera votre formation.

b. Super Coach

La seconde classe est constituée de 8 stages différents. Ensemble, ils forment le statut Super-coach. Vous trouverez le détail de chacune de ces formations dans la section qui suit.

i. Air1 : 265.00\$

L'entraîneur doit posséder le statut Club Coach en formation pour participer à cette formation. La formation Air1 n'a pas d'autres prérequis. Elle apprend à l'entraîneur à entraîner des manœuvres de base sur trampoline. Elle est donnée sur une période de 2 jours.

ii. Air2 : 290.00\$

L'entraîneur doit posséder le statut Club Coach en formation pour participer à cette formation. La formation Air2 se donne sur 3 jours. L'entraîneur doit d'abord faire la formation Air1 pour pouvoir faire la formation Air2. Elle permet d'entraîner des manœuvres plus avancées sur trampolines.

iii. Air3 Rampes d'eau : 265.00\$

L'entraîneur doit posséder le statut Club Coach en formation pour participer à cette formation. La formation Air3 sur rampes d'eau met en pratique la théorie apprise dans les formations Air1 et Air2 dans un environnement différent (la rampe d'eau). La formation dure 2 jours. Il y a différents types de certification pour la formation Air3 qui distinguent le niveau de saut que les entraîneurs peuvent entraîner et qualifier, soit le 3A et 3B. Le statut certifié de cette formation permet de qualifier des sauts d'athlètes sur rampes d'eau.

- Certifié 3A : Salto avant groupé, périlleux arrière groupé et cork
- Certifié 3B : toutes les manœuvres Sauts 3A et salto arrière tendu, bio, misty, rodeo, flat spin, flair ou underflip, lincoln loop, salto arrière vrille et tout autre périlleux simple

iv. Air3 Airbag : 265.00\$

L'entraîneur doit posséder le statut Club Coach en formation pour participer à cette formation. La formation Air 3 sur Airbag met en pratique la théorie apprise dans les formations Air1 et Air2 dans un environnement différent (le Airbag). La formation dure 2 jours. Il y a différents types de certification pour la formation Air3 qui distinguent le niveau de saut que les entraîneurs peuvent entraîner et qualifier, soit le 3A et 3B. Le statut certifié de cette formation permet de qualifier des sauts d'athlètes sur Airbag.

- Certifié Airbag 3A : Salto avant groupé, périlleux arrière groupé et cork
- Certifié Airbag 3B : toutes les manœuvres Sauts 3A et salto arrière tendu, bio, misty, rodeo, flat spin, flair ou underflip, lincoln loop, salto arrière vrille et tout autre périlleux simple

v. Air4 : 265.00\$

L'entraîneur doit posséder le statut Club Coach en formation pour participer à cette formation. La formation Air4 permet d'entraîner des manœuvres inversées sur neige. La formation dure 2 jours. Il y a différents types de certification pour la formation Air4 qui distinguent le niveau de saut que les entraîneurs peuvent entraîner et qualifier, soit le 4A et 4B. Le statut certifié de cette formation permet de qualifier des sauts inversés d'athlètes sur neige.

- Certifié 4A : Salto avant groupé, périlleux arrière groupé et cork
- Certifié 4B : toutes les manœuvres Sauts 4A et, notamment, salto arrière tendu, bio, misty, rodeo, flat spin, flair ou underflip, lincoln loop, salto arrière vrille et tout autre périlleux simple.

Afin de faciliter la lecture entraîneur/entraîneuse = entraîneur

vi. Module ski technique 1 (TSM1) : **265.00\$**

L'entraîneur doit posséder le statut Club Coach en formation pour participer à cette formation. Développer d'excellentes habiletés en ski sur terrain damé et acquérir des connaissances de base sur la mécanique du ski pour pouvoir améliorer le ski des athlètes. Le stage TSM1 se déroule sur neige. L'entraîneur doit avoir obtenu son statut Club Coach en formation pour pouvoir participer à la formation TSM1. Cette formation est obligatoire dans les 2 premières années de travail de l'entraîneur. Cette formation se donne sur 2 jours.

vii. Module ski technique 2 (TSM2) : **290.00\$**

L'entraîneur doit posséder le statut Club Coach en formation pour participer à cette formation. Connaître les rudiments des sauts dans les bosses et des habiletés de ski de bosses de compétition dans les vagues et les bosses. La formation se passe sur une durée de 2 jours. La formation permet aux entraîneurs d'entraîner, avec une technique adaptée, le ski dans les bosses. La formation TSM1 est pré-requise. Cette formation est hautement recommandée pour les entraîneurs de niveau compétition de bosses.

viii. Park & Pipe : **290.00\$**

L'entraîneur doit posséder le statut Club Coach en formation pour participer à cette formation. Elle permet d'entraîner différents sauts dans le parc à neige et les règles de sécurité dans le « Park ». Après avoir terminé ce module, l'entraîneur devrait être en mesure d'enseigner des rotations à gauche et à droite, jusqu'au 540, dans le parc à neige, et de montrer différentes façons de décoller et d'atterrir lors de l'exécution de ces manœuvres. Il devrait aussi pouvoir enseigner diverses techniques de rails et de boxes, et une variété de manœuvres de demi-lune, jusqu'au 540 dans les deux sens. La formation dure 3 jours.

c. Comp-DEV

Les formations de niveau Comp-dev sont organisées par Freestyle Canada. Pour obtenir les détails concernant ces formations, veuillez contacter Ski Acro Québec. Ces formations existent actuellement pour le Slopestyle et Half-Pipe ainsi que pour la Bosse. Dans le cas du SS et HP, il faut avoir complété ses modules A1 à A4B, Park and Pipe, TSM1, Air double trampoline et PNCE parties A et B. Pour le contexte Bosses, les prérequis sont A1 à A4B, TSM1 et TSM2 ainsi que PNCE parties A et B.

3. Les qualifications de sauts

Un athlète doit qualifier un saut inversé ou désaxé pour pouvoir l'exécuter en compétition. Freestyle Canada définit une manœuvre inversée comme toute manœuvre durant l'exécution de laquelle les pieds du skieur pourraient passer au-dessus de sa tête, et ce, à n'importe quel stade de la manœuvre. Cette règle permet d'assurer la sécurité des athlètes. Il existe aussi une progression dans les qualifications de sauts. Un saut ne peut être qualifié avant que toutes les manœuvres de base qui aboutissent à ce saut et qui apparaissent sur le tableau de progression soient qualifiées. Les athlètes doivent encore se qualifier pour le périlleux avant ou le périlleux

arrière avant de passer aux manœuvres de rotation inversées dans cette catégorie d'impulsion (p. ex. le misty, le rodeo, le flatspin, backfull, le cork etc.).

a. Pour qualifier des sauts inversés

Pour pouvoir qualifier des sauts sur neige, **l'entraîneur devra réussir toutes les formations suivantes :**

- Air1 Certifié
- Air2 Certifié
- Air3 (Airbag / Rampes d'eau) Certifié
- Air4 Certifié

La qualification de saut représente une grande responsabilité. Les entraîneurs qui qualifient des manœuvres inversées ou désaxées sont responsables de ces qualifications. Et se réservent le droit de suspendre la qualification d'un athlète et d'exiger une requalification si les manœuvres effectuées par son athlète sont jugées non sécuritaires.

La nouvelle méthode pour qualifier des sauts inversés est disponible dans [Manuel des règlements de qualification des sauts](#). Des nouvelles formations « Air double sur trampoline, Air Bag et neige » sont aussi offerte par Freestyle Canada pour l'entraînement des sauts inversés doubles.

b. Le cheminement de la qualification pour l'athlète

Deux étapes sont nécessaires à un athlète pour exécuter un saut inversé en compétition.

i. La qualification en environnement contrôlé

L'athlète devra démontrer qu'il est en mesure d'exécuter le saut sans difficulté dans l'un ou l'autre de ces environnements :

- Rampes d'eau
- Airbag

Un qualificateur évaluera alors l'athlète pour s'assurer qu'il est en mesure d'effectuer le saut. Le qualificateur doit être un entraîneur du même club que l'athlète à moins d'être reconnu comme Maître qualificateur par Freestyle Canada.

ii. La qualification sur neige

Ensuite l'athlète sera autorisé à se pratiquer sur neige, sous la surveillance d'un entraîneur Certifié Air4, pour que ce dernier puisse qualifier son saut. Le qualificateur doit être un entraîneur du même club que l'athlète à moins d'être reconnu comme Maître qualificateur par Freestyle Canada.

Une fois ces deux étapes effectuées avec succès, un athlète pourra effectuer le saut qualifié lors de compétitions lorsqu'il est accompagné de son entraîneur certifié Air4.

4. S'inscrire aux formations

Vous trouverez ici toute l'information qui vous sera utile pour vous inscrire à une formation d'entraîneur.

a. Les périodes de l'année où les formations sont organisées

Ski Acro Québec organise à chaque année des formations d'entraîneur. Voici son calendrier :

- Au printemps: A1 et A2
- En Été: A3 Rampes d'eau
- En Automne: A1, A2 et A3 Airbag, Club Coach
- À l'Hiver: Club Coach, TSM1, TSM2, A4

b. Demande de formation par une organisation

Il est possible pour un club de faire une demande pour offrir une formation spécifique pour ses entraîneurs. Leur demande devra être conforme avec les critères suivants :

- Minimum de 4 participants / Maximum 8 participants
- Le demandeur doit offrir un local où le formateur peut donner sa théorie dans le calme pour faciliter l'apprentissage.

c. Critère minimums pour offrir une formation

Ski Acro Québec se réserve le droit d'annuler une formation sans préavis afin de s'assurer de donner des formations de qualité. Dans le cas où la formation se retrouverait dans une de ces situations, elle serait automatiquement annulée :

- Manque de participants (Minimum 4)
- Conditions climatiques (Manque de neige ou de plateau d'entraînement)
- Environnement inadéquat
- Urgences reliées aux formateurs

d. Comment s'inscrire à une formation

Pour s'inscrire à une formation l'entraîneur doit :

- Se rendre sur notre page Ski Acro Québec à la section [Calendrier](#)
- Choisir la formation que vous voulez suivre sur le calendrier.
- Faire l'inscription et faire le paiement directement.

5. Spécialisation d'entraîneur

Ski Acro Québec recommande à ses entraîneurs d'aller chercher un maximum de formation pour pouvoir transmettre le plus de connaissances possibles aux athlètes. Elle encourage les entraîneurs à poursuivre leur formation de manière continue pour pouvoir donner le maximum dans le développement des athlètes. Par contre, Ski Acro Québec est conscient que certains entraîneurs préfèrent enseigner une discipline en particulier. Voici donc ses recommandations :

a. Entraîneurs Acrobatz

Pour les entraîneurs qui désirent entraîner aux tout petits (6-11 ans), leur bagage de connaissances devrait comprendre les formations suivantes :

- Club Coach Certifié
- TSM1

b. Entraîneurs de bosses Freestylerz et ÉquipeAcro

Pour les entraîneurs qui désirent avoir des groupes plus âgés (12 ans et plus) et plus compétitifs, Ski Acro Québec leur recommande d'avoir au minimum les formations suivantes :

- Club Coach Certifié
- TSM1, TSM2
- Air1, Air2, Air3 Rampes d'eau, Air3 Airbag, Air4

Les formations « Air doubles» peuvent aussi être à considérer dans votre cursus professionnel.

Pour les entraîneurs qui travaillent avec des athlètes du niveau ÉquipeAcro soit s'entraîner à s'entraîner et plus devraient suivre la formation CompDev lorsque celle-ci est offerte. De cette façon ils seront outillés pour offrir un suivi annuel.

c. Entraîneurs de slopestyle Freestylerz et ÉquipeAcro

Pour les entraîneurs de slopestyle, Ski Acro Québec vous recommande d'aller chercher certaines formations qui peuvent vous être très utiles dans l'enseignement de votre discipline :

- Club Coach Certifié
- TSM1
- Park & Pipe
- Air1, Air2, Air3 Rampes d'eau Certifié, Air3 Airbag Certifié, Air4 Certifié

Les formations « Air doubles» peuvent aussi être à considérer dans votre cursus professionnel.

Pour les entraîneurs qui travaillent avec des athlètes du niveau ÉquipeAcro soit s'entraîner à s'entraîner et plus devraient suivre la formation CompDev lorsque celle-ci est offerte. De cette façon ils seront outillés pour offrir un suivi annuel.

d. Entraîneurs de saut

Pour les entraîneurs de saut, Ski Acro Québec considère que les formations énumérées ci-dessous seront des atouts très importants lors de vos leçons avec vos athlètes.

- Club Coach Certifié
- Air1, Air2, Air3 Rampes d'eau Certifié, Air3 Airbag Certifié, Air4 Certifié

Les formations « Air doubles » peuvent aussi être à considérer dans votre cursus professionnel.

6. Les Formations Air formé/certifié

Suivre une formation Air ne vous assure pas d'être certifié. Il se peut que le formateur lui attribue le statut « formé ». Dans le tableau ci-dessous, vous trouverez la liste exhaustive des formations Air en date du 1^{er} décembre 2013 ainsi que leur certification possible. Y sera indiqué aussi ce que le statut attribué autorise.

Formation	Statut	Autorisation
Air 1	Formé	Entraîner des <u>sauts de base</u> sur trampoline sous supervision d'un mentor certifié Air 1. Autorisation de s'inscrire à la formation Air 2.
Air 1	Certifié	Entraîner des <u>sauts de base</u> sur trampoline. Autorisation de s'inscrire à la formation Air 2.
Air 2	Formé	Entraîner des <u>sauts avancés</u> sur trampoline sous supervision d'un mentor certifié Air 2. Autorisation de s'inscrire à la formation Air 3 Airbag/Rampes d'eau.
Air 2	Certifié	Entraîner des <u>sauts avancés</u> sur trampolines. Autorisation de s'inscrire à la formation Air 3 Airbag/Rampes d'eau.
Air 3 Airbag	A Formé	Entraîner des <u>sauts inversés de base</u> sur Airbag sous supervision d'un mentor qualifié Air 3B. Autorisation de s'inscrire à la formation Air 4.
Air 3 Airbag	A Certifié	Entraîner des <u>sauts inversés de base</u> sur Airbag. Qualifier des sauts inversés de base sur Airbag. Autorisation de s'inscrire à la formation Air 4.

Afin de faciliter la lecture entraîneur/entraîneuse = entraîneur

Air 3 Airbag	B Formé	Entraîner <u>des sauts inversés avancés</u> sur Airbag sous supervision d'un mentor certifié Air 3B. Autorisation de s'inscrire à la formation Air 4.
Air 3 Airbag	B Certifié	Entraîner <u>des sauts inversés avancés</u> sur Airbag. Qualifier des sauts inversés avancés sur Airbag. Autorisation de s'inscrire à la formation Air 4.
Air 3 Rampes d'eau	A Formé	Entraîner <u>des sauts inversés de base</u> sur rampes d'eau sous supervision d'un mentor qualifié Air 3B. Autorisation de s'inscrire à la formation Air 4.
Air 3 Rampes d'eau	A Certifié	Entraîner des <u>sauts inversés de base</u> sur rampes d'eau. Qualifier des sauts inversés de base sur rampes d'eau. Autorisation de s'inscrire à la formation Air 4.
Air 3 Rampes d'eau	B Formé	Entraîner des <u>sauts inversés avancés</u> sur rampes d'eau sous supervision d'un mentor qualifié Air 3B.. Autorisation de s'inscrire à la formation Air 4.
Air 3 Rampes d'eau	B Certifié	Entraîner des <u>sauts inversés avancés</u> sur rampes d'eau. Qualifier des sauts inversés avancés sur rampes d'eau. Autorisation de s'inscrire à la formation Air 4.
Air 4	A Formé	Entraîner des <u>sauts inversés de base</u> sur neige sous d'un entraîneur certifié A4B.
Air 4	A Certifié	Entraîner des <u>sauts inversés de base</u> sur neige. Qualifier des sauts inversés de base sur neige.
Air 4	B Formé	Entraîner des <u>sauts inversés avancés</u> sur neige sous supervision d'un entraîneur certifié A4B.
Air 4	B Certifié	Entraîner des <u>sauts inversés avancés</u> sur neige. Qualifier des sauts inversés avancés sur neige.

Afin de faciliter la lecture entraîneur/entraîneuse = entraîneur

Air doubles trampoline	Formé	Entraîner <u>des sauts inversés avancés et doubles sur le trampoline</u> sous supervision d'un entraîneur certifié Air doubles trampoline.
Air doubles trampoline	Certifié	Entraîner <u>des sauts inversés avancés et doubles</u> sur le trampoline.
Air doubles Airbag	Formé	Entraîner <u>des sauts inversés avancés et doubles sur rampes d'eau ou Airbag</u> sous supervision d'un entraîneur certifié Air doubles Airbag.
Air doubles Airbag	Certifié	Entraîner <u>des sauts inversés avancés et doubles sur rampes d'eau ou Airbag.</u> Certifier des sauts inversés avancés et doubles sur neige, rampes d'eau ou Airbag.
Air doubles neige	Formé	Entraîner <u>des sauts inversés avancés et doubles sur neige</u> sous supervision d'un entraîneur certifié Air doubles neige.
Air doubles neige	Certifié	<u>Entraîner des sauts inversés avancés et doubles sur neige.</u> Certifier des sauts inversés avancés et doubles sur neige.

Après avoir acquis une expérience supplémentaire, il est possible pour un entraîneur de mettre à jour son statut de formation en demandant une réévaluation du formateur reconnu par la Ski Acro Québec. Il évaluera les compétences nécessaires pour obtenir la certification. Si elles ont été acquises, l'entraîneur pourra obtenir le statut certifié. La demande sera alors transmise par le formateur à Ski Acro Québec qui y mettra la dernière approbation pour vérifier que le tout a été fait dans les règles. Prenez par exemple un entraîneur qui possède le statut Air 1 formé. Il peut demander au formateur Air1 une réévaluation pour obtenir le statut certifié.