



Document de Référence Entraîneur 1

Rôle au sein de l'ACPS : Entraîneur 1

Contexte du PNCE : Instruction - Débutant

- Sections :**
- 1. Rôle de l'Entraîneur 1**
 - 2. Planification d'un saut**
 - 3. Direction sécuritaire d'un saut**
 - 4. Prise de décisions éthiques**



*Programme
national de
certification des
entraîneurs*

Dernière révision : mai 2026



Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.



Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par le gouvernement du Canada



© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2023) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés. Imprimé au Canada.

AVANT PROPOS

L'Association canadienne de parachutisme sportif est heureuse de présenter ce *Document de Référence Entraîneur 1* (Instructeur – Débutant) comme une partie du programme de développement du parachutisme au Canada.

Ce manuel est basé sur plusieurs années d'expérience de travail avec les programmes d'instructeur et d'entraîneur à travers le Canada et vise à informer les entraîneurs sur les méthodes d'enseignement des habiletés de base en parachutisme et sur l'entraînement du parachutiste novice. Chaque section présente la théorie générale pour être un meilleur entraîneur et applique ensuite cette information au contexte du parachutisme.

Le programme d'entraînement et de formation de l'Association canadienne de parachutisme sportif contribue grandement au développement des parachutistes au Canada. Nous espérons sincèrement que vous saurez en tirer tous les avantages.

DÉSISTEMENT ET DROIT D'AUTEUR

L'Association canadienne de parachutisme sportif souligne que cette publication a été préparée à titre d'information générale seulement. Les lecteurs sont donc avisés que l'information publiée dans ce manuel doit être supervisée par des autorités compétentes pour une application particulière.

Il est interdit d'utiliser et/ou de reproduire les renseignements contenus dans ce manuel à moins d'avoir obtenu au préalable le consentement écrit de l'Association canadienne de parachutisme sportif et de l'Association canadienne des entraîneurs. Toute personne qui utilise et/ou reproduit l'information contenue dans ce manuel sans le consentement écrit de l'ACPS ou de l'ACE sera responsable de toutes pertes ou dommages résultant de l'usage et/ou de la reproduction de ces renseignements, peu importe la cause.

REMERCIEMENTS

La création de ce manuel et du programme de l'Entraîneur 1 (Instructeur – Débutant) est en partie subventionnée par l'ACPS et l'ACE. Le matériel du PNCE (2004) et le manuel de l'Entraîneur 1 de l'ACPS (2001) ont été compilés par Tony Mercer assisté à la rédaction par Tom Pfeifer, Nick Stetzenko et Derek Orr. Les mises à jour ont été fournies en 2009-2010 par Scott McEown. Les mises à jour supplémentaires ont été fournies en 2018/19 par Izzy Perry et Phil Perry et par le CTE.

Les personnes suivantes ont également contribué à la rédaction de ce document :

- Ken Bellemare (BC) – maître personne-ressource, PNCE volet multi-sports,
- Guylaine Demers, Ph.D. – professeur, département d'Éducation physique de l'Université Laval (Qc), maître personne-ressource, volet multi-sports du PNCE,
- Alain Marion, M.Sc. – directeur au PNCE (Association canadienne des entraîneurs).

TABLE DES MATIÈRES

TÂCHES PRÉPARATOIRES	5
SECTION 1: RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR 1 (INSTRUCTEUR – DÉBUTANT)	6
1.1 Entraînement sur la Zone de Saut - Le Rôle de L'Entraîneur.....	6
1.2 MODÈLES DE L'ACPS ET PNCE.....	8
1.3 RÔLE, FONCTIONS ET TÂCHES DE L'ENTRAÎNEUR	23
SECTION 2 : PLANIFICATION D'UN SAUT	30
2.1 LE PROFIL DU PARACHUTISTE NOVICE [TÂCHE PRÉPARATOIRE]	30
2.2 SCHÉMA DE LA PLANIFICATION D'UN SAUT – LE PLAN PPAF D'UN SAUT	31
QUELS SONT LES RISQUES ET COMMENT PUIS-JE M'Y PRÉPARER?.....	31
QUI SONT MES ATHLETES?.....	31
QUELS SONT LES OBJECTIFS DE MA SEANCE ?.....	31
QUELLES SONT LES LIMITES LOGISTIQUES DE MA SÉANCE?	31
COMMENT VAIS-JE DONNER MA SEANCE?.....	31
QUELLES QUALITES ATHLETIQUES LES ATHLETIQUES DOIVENT-ILS DEVELOPPER?	31
COMMENT VAIS-JE ORGANISER MA SEANCE D'ENTRAÎNEMENT?	31
2.3 ÉTABLIR LES BUTS ET PLANIFIER UN SAUT AVEC LA GRILLE DES HABILITÉS	32
Grille des habiletés de l'ACPS.....	37
2.4 ANALYSE DE LA PERFORMANCE	41
2.5 ENSEIGNEMENT D'UNE HABILITÉ (PPAF).....	54
2.6 LE PLAN DE COURS POUR LA PRÉSENTATION D'UNE HABILITÉ (PPAF)	86
2.7 SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ.....	89
SECTION 3 : DIRECTION SÉCURITAIRE D'UN SAUT	110
3.1 LEADERSHIP POUR UN SAUT NORMAL	110
3.2 CONSEILS PRATIQUES EN ENTRAÎNEMENT	114
SECTION 4: PRISE DE DÉCISIONS ÉTHIQUES PNCE.....	117
4.1 INTRODUCTION À LA RÉOLUTION DE PROBLÈME D'ORDRE ÉTHIQUE.....	117
4.2 PROCESSUS D'ANALYSE ET DE PRISE DE DÉCISION DANS UNE SITUATION PRÉSENTANT UN ENJEU MORAL	119
CODE D'ÉTHIQUE DU PNCE	125
ANNEXE 1 – EXEMPLE DE CODE DE VIE DES ATHLÈTES.....	139
ANNEXE 2 – EXEMPLE DE CODE DE VIE DES PARENTS	140
ANNEXE 3 – UN ENVIRONNEMENT SPORTIF SANS DISCRIMINATION	141
FORMULAIRE D'ÉVALUATION D'ATTERRISSAGE	144
LES SAUTS D'ENTRAÎNEMENT	145
ANNEXE – MANŒUVRE EN CHUTE LIBRE PRÉALABLE AU BREVET A.....	148
HISTORIQUE DES RÉVISIONS	149

TÂCHES PRÉPARATOIRES

Avant le cours, les candidats devront remplir les cinq sections du manuel. Le fait de ne pas achever ce travail pourrait engendrer une exclusion du cours. Les voici :

1) SECTION DU MANUEL

- Section 1.2 : Modèles ACPS et PNCE
- Section 1.4 : Rôle dans le Brevet "A" et le pliage de la voile principale
- Section 2.1 : Le profil du parachutiste novice
- Section 2.8 : Présentation des connaissances techniques
- Section 4.1 : Prendre des décisions éthiques – Analyser des situations délicates

2) SECTION 2.8 : CONNAISSANCES TECHNIQUES

Vous serez chargé de préparer et de présenter un exposé sur l'un des sujets ci-dessous. Vous devrez soumettre un plan de cours à votre personne-ressource, au moins une semaine avant le cours dans un format indiqué par votre personne-ressource).

- Repérage : déterminer le point d'ATERRISSAGE → point d'OUVERTURE → point de SORTIE, MIP 2A Section 4.5.5
- Contrôle de la chute libre : MIP 2A Section 5.19
- Vol sous Voilure : MIP 2A Section 6.14
- Approche d'atterrissage : MIP 2A Sections 6.7-6.9
- Équipement et Instruments : réglage du DDA, altimètre sonore, etc. MIP 2A Sections 3.4, 3.6
- ...Autres assignés par la personne-ressource

3) SÉRIES DE MANŒUVRES

Vous devrez également effectuer un saut dans la **Série de manœuvres** qui montre le contrôle individuel en chute libre. Vous devrez fournir une vidéo montrant votre DÉBUT d'exécution des séries de manœuvres en chute libre :

- Dive out
- Salto avant
- Salto arrière
- Tonneau à droite (barrel roll)
- Tonneau à gauche (barrel roll)
- delta / glissade arrière
- et, pour terminer, dérive

L'accent est mis sur l'exécution correcte de chaque rotation (c'est à dire, sur un plan correct) et pour la précision des directions (+/- 30°) plutôt que sur la vitesse des rotations. Si vous ne possédez pas de vidéo, vous avez la possibilité d'effectuer le saut durant le cours; si non, une composition sera fournie.

Remarque : Pour évaluer la vidéo, les changements de directions doivent être observables afin que le caméraman puisse s'assurer que le saut est filmé avec des références au sol appropriées en arrière-plan. Le caméraman devra filmer le candidat de l'ARRIÈRE et en se tenant légèrement AU-DESSUS de lui, et toujours dans les airs pour capter la direction. Le caméraman ne devra pas du tout se déplacer dans le ciel.

SECTION 1: RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR 1 (INSTRUCTEUR – DÉBUTANT)

1.1 Entraînement sur la Zone de Saut - Le Rôle de L'Entraîneur

(Extrait de CanPara 1998, écrit par Tom Pfeifer du CTE)

Bien que le parachutiste étudiant contribue au financement de la plupart des activités, ce sont les parachutistes débutants, intermédiaires et expérimentés qui permettent d'assurer le succès constant de toutes les zones de sauts, quelles qu'elle soient. Nous sommes tous conscients que l'infrastructure offerte aux élèves a été établie depuis longtemps et que [l'instructeur largueur et l'instructeur de parachutisme] jouent des rôles clés dans ce domaine de la formation et de la progression. Une fois qu'un parachutiste a démontré son habilité en [CL] ou en [FSV], il existe bon nombre d'occasions de sauter avec d'autres personnes et de faire des progrès. En ce qui concerne les documents publiés concernant les Brevets, les chiffres montrent une chute spectaculaire du nombre de participants entre les Brevets A et B. La question fréquemment posée est celle de savoir ce que deviennent les parachutistes entre ces niveaux et comment les retenir dans ce sport. La solution au problème repose peut-être sur les épaules de l'entraîneur.

Les personnes-ressources sont également des Entraîneurs 1 et bon nombre d'entre eux sont des Entraîneurs 2. Malheureusement pour les novices, ces entraîneurs risquent d'être fort occupés en portant un « chapeau d'instructeur » et d'être impliqué soit dans l'enseignement du premier cours de saut, en répartissant une envolée d'élève, ou sur un saut PAC. Ils n'ont pas le temps de s'occuper de ceux qui viennent juste d'accomplir un autocontrôle et le Brevet A. Il arrive trop souvent que les parachutistes autocontrôlés soient délaissés jusqu'à ce qu'ils aient accumulé assez de sauts pour que les parachutistes de plaisance expérimentés s'intéressent à eux. C'est pendant la « morte saison » que ce sport perd le parachutiste qui se tourne vers des activités récréatives où ils trouvent d'autres défis à relever. Bien que le programme d'entraînement soit mis en place depuis longtemps, il semblerait que certaines zones de sauts ne reconnaissent toujours pas la valeur du diplôme d'Entraîneur 1 et l'intègre pas à leurs programmes de zones de sauts.

L'Entraîneur 1 sur la zone de sauts : Le rôle de l'Entraîneur 1 est d'aider à l'acquisition des habilités de base. Les novices ont appris leurs techniques de survie mais ne sont pas prêts à l'introduction au vol relatif. L'Entraîneur 1 est là pour mettre au défi les novices, les empêcher de partir seuls et les former eux-mêmes aux prochaines habiletés (Étape « Progression du novice – Activités de base » de la grille des habilités de l'ACPS), ou pire encore, de faire quelque chose au-delà de leurs habilités qui pourrait conduire à une situation dangereuse. Les novices considéreront l'Entraîneur 1 comme un ami sur lequel ils peuvent compter et avec lequel partager leurs propres expériences d'apprentissage. Ils peuvent obtenir de précieux commentaires sur la manière d'améliorer leurs habiletés individuelles. Un novice atteindrait une progression maximale en faisant appel aux services d'un Entraîneur 1 à chaque saut, bien que cela ne soit pas toujours pratique. Cependant, on devrait encourager le novice à utiliser cette ressource aussi souvent que possible.

L'Entraîneur 1 peut également aider un instructeur à préparer les élèves à leur saut, en examinant le contrôle de la voilure avec des élèves expérimentés ou, sous supervision, en enseignant des habiletés particulières, comme l'apprentissage de la rotation. Évidemment, cela permet à

l'instructeur de consacrer du temps supplémentaire aux autres élèves. L'Entraîneur 1 devrait également être encouragé à améliorer ses propres compétences sous un œil attentif et à élargir ses propres horizons lors des sauts. De plus, les Entraîneurs 1 feront partie intégrante de l'équipe marketing de la zone de sauts car ils ont toujours ce « monopole du grand saut » et sont prêts à parler à tout le monde du « plus grand sport pratiqué ailleurs que sur la terre ferme ».

Programme d'entraînement de l'Entraîneur 1 : L'entraînement de l'Entraîneur 1 se déroule en trois parties comprenant une phase technique, pratique et théorique [la technique et la théorie ont été combinées en 2004]. La phase technique se déroule pendant la saison de parachutisme. Le cours est donné à la zone de sauts par une personne-ressource de l'ACPS et dure généralement un weekend. Le candidat de l'Entraîneur 1 est exposé aux programmes d'entraînement de l'ACPS et apprend les techniques pour présenter et évaluer les habiletés. Plus précisément, ils apprendront comment former les novices pour qu'ils acquièrent les habiletés dans « Progression du novice – Activités de base » de la grille de compétences de l'ACPS. Ils devront démontrer des connaissances techniques ainsi que leurs propres compétences dans ces habiletés. Ils apprendront comment : aider le novice à se fixer des objectifs, à fournir des informations techniques, à observer en toute sécurité et avec précision les habiletés mises en pratique et à fournir un compte-rendu au novice afin qu'il améliore ses habiletés. Ils jouiront également d'un encadrement précieux et d'une évaluation de leurs propres compétences.

Après avoir terminé le cours technique, la phase technique nécessite que l'Entraîneur 1 effectue au moins trois sauts d'entraînement "Hello to Goodbye", le dernier devant être observé et faire l'objet d'un compte-rendu par un Entraîneur 2 certifié, à la fois au sol et en vol. Ils doivent également remplir un document d'évaluation de la performance [à l'intérieur du Portfolio] dans lequel ils enregistrent l'entraînement et évaluent leurs propres progrès. Ils doivent faire le module en ligne Prise de décisions éthiques PNCE. Une fois le portfolio complété et signé par un Entraîneur 2 ou par un IE (de préférence un IE), envoyez-le au bureau (par courriel ou par voie postale).

Un Entraîneur 1 dispose de plusieurs options une fois qu'il a acquis une certaine expérience de son rôle. Il peut se qualifier pour le cours d'Instructeur largueur s'il démontre l'envie de travailler avec les élèves et avec l'Entraîneur 2 s'il préfère s'occuper de l'aspect de l'entraînement au parachutisme.

L'Entraîneur 1 a un rôle important à jouer dans une zone de sauts à succès. Utiliser des Entraîneurs 1 et observer la zone de sauts se développer. L'opérateur de la zone de sauts les verra comme la prochaine vague d'instructeurs enthousiastes et les Entraîneurs 2 qui peuvent aider le parachutiste novice à progresser et à continuer à pratiquer ce sport. Ils seront encouragés à effectuer de nombreux sauts et à s'amuser dans la zone de sauts, et se verront également offrir l'opportunité de mettre en pratique les habiletés d'entraînement qu'ils ont acquises. D'autres instructeurs honoreront les engagements des Entraîneurs 1, en saluant leurs efforts et leur donneront la possibilité d'améliorer leurs performances, sous supervision. Les parachutistes novices seront reconnaissants d'avoir les moyens de poursuivre leur progression, tout en étant accompagnés par des gens compétents. Encouragez les candidats remplissant les conditions spécifiées à s'impliquer dans le rôle d'entraîneur ou d'instructeur. Pour que ce sport continue à avoir du succès, il faut des individus comme eux, dévoués et qualifiés.

1.2 MODÈLES DE L'ACPS ET PNCE

1.2.1 MODÈLE PNCE

Qu'est-ce que le Programme National de Certification des Entraîneurs ?

Le PNCE est un programme de formation et de certification à l'intention des entraîneurs qui est offert dans plus de 60 sports au Canada. Il a été créé afin de répondre aux besoins d'un grand éventail d'entraîneurs, de l'initiation au sport jusqu'à la haute performance.

L'ACE a été créée en 1970, à la suite des recommandations émises par le comité de travail sur le sport au Canada. En 1974, elle a lancé le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Depuis sa création, l'ACE est devenue une chef de file mondiale dans le domaine de la formation et de la certification en entraînement. Tous les ans, plus de 60 000 entraîneurs et entraîneuses assistent à des ateliers du PNCE et, depuis le lancement de ce programme, plus d'un million d'entraîneurs et d'entraîneuses ont suivi sa formation. Cela leur a permis d'acquérir des connaissances et des habiletés en matière d'entraînement visant à :

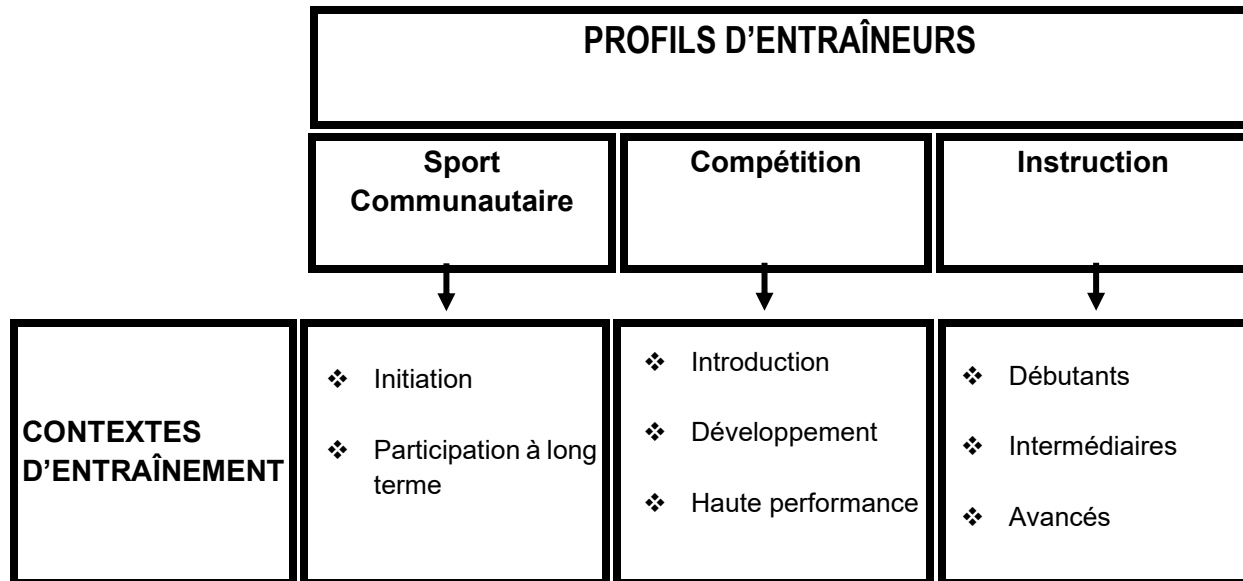
- faire vivre aux participants une expérience positive du sport,
- mieux combler les besoins des participants impliqués dans les programmes sportifs,
- donner aux participants le pouvoir de réaliser leur plein potentiel en sport.

Le PNCE est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les fédérations nationales, provinciales et territoriales de sport ainsi que l'Association canadienne des entraîneurs.

Le « nouveau » PNCE

La structure du nouveau PNCE a été élaborée dans le but de tenir compte des différents profils d'entraîneurs que l'on retrouve dans le système sportif canadien et des environnements particuliers ou « contextes d'entraînement » dans lesquels ces personnes interviennent. Trois profils d'entraînement ont été retenus soit : sport communautaire, compétition et instruction.

Il revient à chaque fédération nationale sportive de déterminer les profils et les contextes qui s'appliqueront à son système de développement des entraîneurs.



Caractéristiques des différents profils d'entraînement

Chaque type d'entraîneur joue un rôle important dans le système sportif canadien et contribue à sa façon au développement des participants/athlètes sous sa responsabilité. Il n'est pas toujours facile d'établir une distinction claire entre les trois profils d'entraînement car certains rôles et responsabilités se chevauchent. Cependant, une analyse des différents contextes d'intervention confirme l'existence de particularités propres à chacun.

Les caractéristiques générales de chaque profil d'entraîneur établies de la nouvelle structure du PNCE sont brièvement décrites ci-après.

Profil « sport communautaire »

En règle générale, les entraîneurs œuvrant en sport communautaire présentent les caractéristiques suivantes :

- Plusieurs d'entre eux interviennent auprès de jeunes enfants dans le cadre de programmes qui durent seulement quelques semaines.
- Plusieurs sont des parents qui s'impliquent parce que leur enfant participe à ce sport.
- Plusieurs entraîneurs sont impliqués pour la première fois dans un sport où ils ont peu d'expérience.
- Ils interviennent dans des programmes à caractère récréatif ou encore dans des programmes où le niveau de compétition n'est pas très élevé; l'importance accordée au résultat ou à la performance n'est donc pas ce qui prime.
- Ils cherchent avant tout à faire aimer le sport dans un climat divertissant et sécuritaire.
- Ils encouragent la participation, peu importe le niveau d'habileté des participants. Ils créent des conditions où le sport constitue une expérience positive qui contribue à l'amélioration de l'estime de soi chez l'athlète.
- Dans plusieurs cas, les règles de compétition traditionnelles peuvent être modifiées ou adaptées afin de mieux répondre aux besoins et aux intérêts des participants et de s'assurer que l'expérience sportive est saine et plaisante.

Profil « Compétition »

En règle générale, les entraîneurs impliqués dans le sport de compétition présentent les caractéristiques suivantes :

- Ils interviennent dans un environnement où les athlètes visent à réaliser une performance en compétition;
- Ils offrent un soutien aux athlètes dans des domaines tels la préparation technique, physique, tactique et mentale;
- Ils offrent un soutien aux athlètes à la fois en situation d'entraînement et de compétition;
- Ils cherchent à améliorer les habiletés compétitives des athlètes;
- Ils cherchent à aider l'athlète à se développer dans une perspective à long terme;
- Ils utilisent le sport comme un moyen de développer l'individu dans sa globalité;
- Ils utilisent le sport comme un moyen pour enseigner certaines valeurs;
- Ils aident les athlètes à développer au maximum leur potentiel;
- Ils créent les conditions où le sport constitue une expérience positive qui contribue à l'amélioration de l'estime de soi chez l'athlète.

Aux fins de certifications, trois contextes particuliers s'appliqueront pour ce profil, chacun reflétant les objectifs principaux associés au développement des athlètes ainsi que leur niveau de performance.

Introduction à la compétition. En général, ces entraîneurs travaillent avec des enfants, des préadolescents ou des adolescents. Ils enseignent les techniques et les tactiques de base pour les préparer à des compétitions locales et régionales. Les athlètes s'entraînent sur une base saisonnière afin d'améliorer leur forme physique générale. Le plaisir compte avant tout dans la pratique du sport. La spécialisation n'est pas une priorité à ce stade et le sport devient un moyen d'enseigner certaines valeurs morales et de développer les habiletés sociales. Par ex. : *entraîneur bénévole pour un club, entraîneur pour des athlètes débutant en compétition, entraîneur pour des athlètes qui s'entraînent sur une base saisonnière.*

Compétition - Athlètes en voie de développement. La plupart de ces entraîneurs travaillent avec des adolescents et de jeunes adultes. Ils cherchent à raffiner les techniques et tactiques de base, à enseigner des habiletés et tactiques plus avancées et à préparer les athlètes en vue de compétitions de niveau provincial ou national. Les athlètes s'entraînent plusieurs fois par semaine sur une base saisonnière ou annuelle. Même si le plaisir prend une bonne place, les résultats en compétition sont plus importants car les athlètes doivent rencontrer des standards de performance. Il devient très important d'être en bonne forme et de viser la spécialisation dans une discipline. À ce niveau, le sport permet d'enseigner les valeurs et l'éthique et de raffiner les habiletés sociales. P. ex. : *entraîneur pour une équipe régionale ou provinciale qui s'entraîne toute l'année, entraîneur aux Jeux du Canada; entraîneur dans un collège ou une université.*

Compétition – Haute performance : en règle générale, ces entraîneurs travaillent avec des athlètes âgés entre 20 et 35 ans. Ils aident les athlètes à perfectionner les techniques et les tactiques avancées et les préparent pour les compétitions de niveau national ou international. Les athlètes s'adonnent à un volume élevé d'entraînement spécialisé sur une base annuelle dans le

but de maintenir et d'améliorer leur performance. Même si l'athlète retire une bonne part de plaisir dans la pratique, les résultats en compétition priment avant tout. Les athlètes s'efforcent d'atteindre leur plein potentiel et d'accéder à un niveau de performance de classe mondiale. À ce stade, le sport permet de mettre en œuvre les valeurs et de démontrer les habiletés sociales et éthiques. Par ex. : *entraîneur d'athlètes de niveau international, d'athlètes professionnels et d'équipes nationales.*

Profil « instruction »

En règle générale, les entraîneurs impliqués dans le profil « instruction » présentent les caractéristiques suivantes :

- Leur principale responsabilité consiste à enseigner des habiletés propres à une activité sportive;
- Ils interviennent auprès des participants dont le niveau de maîtrise de l'activité peut être variable;
- Ils interviennent essentiellement dans un contexte non compétitif.

Aux fins de certification, trois contextes particuliers s'appliquent, chacun reflétant le niveau de performance des participants.

Instruction – Niveau débutant. Ce type d'instructeur enseigne les habiletés de base à des individus possédant très peu ou aucune d'expérience dans le sport ou l'activité. Il s'occupe d'un nombre limité de participants à la fois et présente les principes fondamentaux de l'activité en mettant l'accent sur la sécurité dans les domaines où cela s'applique.

Instruction – Niveau intermédiaire. Ce type d'instructeur aide les participants ayant déjà une certaine expérience et une bonne maîtrise de l'activité à raffiner les techniques de base et acquérir des techniques plus avancées. Il donne un enseignement plus personnalisé basé sur les caractéristiques individuelles de performance de chaque participant et peut avoir à diriger des groupes plus nombreux. Un instructeur - Intermédiaire doit bien maîtriser tous les aspects traitant de la sélection et de l'ajustement des équipements. Il peut aussi agir comme superviseur pour les entraîneurs qui travaillent avec des débutants.

Instruction – Niveau avancé. Ce type d'instructeur doit posséder une vaste expérience dans son sport. Il doit démontrer des aptitudes supérieures dans tous les secteurs d'habiletés d'enseignement et dans l'analyse des performances pour aider les participants à parfaire les habiletés avancées. Il fournit un enseignement très adapté, incluant le développement de nouvelles techniques destinées aux individus rencontrant de sérieux problèmes d'apprentissage. Il doit aussi superviser les entraîneurs travaillant avec les débutants ou les intermédiaires et ses compétences peuvent s'étendre au-delà des domaines autres que les équipements, les habiletés et les techniques.

Le tableau de la page suivante présente un résumé des différents profils et contextes d'entraînement de la nouvelle structure PNCE et met en évidence certaines des grandes caractéristiques s'appliquant aux programmes dans lesquels ils sont impliqués.

Tableau synthèse - Profils et contextes d'entraînement du PNCE

	Profils d'entraînement						
	Communautaire	Compétition			Instruction		
Contextes d'entraînement	Initiation	Introduction	Développement	Haute-Performance	Débutant	Intermédiaire	Avancé
Athlètes ou Participants	Jeunes enfants	Enfants et adolescents	Adolescents et jeunes adultes	Adolescents et adultes	Tous âges	Tous âges	Adolescents ou adultes
Emphase du Programme	Plaisir et sécurité	Plaisir; acquisition des habiletés et tactiques de base; expérience positive en compétition.	Consolidation et raffinement des techniques et tactiques en compétition; préparation des athlètes à réaliser des performances de niveau national	Raffinement des techniques et tactiques de compétition avancées; préparation des athlètes à réaliser des performances de niveau international	Acquisition d'habiletés de base spécifiques au sport	Consolidation d'habiletés spécifiques au sport	Raffinement des habiletés spécifiques au sport
Durée du Programme	Quelques semaines	15 à 30 semaines	40 à 45 semaines ou plus	Annuel	Quelques semaines ou leçons	Variable; leçons	Variable; leçons
Fréquence de l'entraînement	Une fois par semaine	Une à deux fois par semaine	5 à 8 fois par semaine	6 à 12 fois par semaine ou plus	Variable; une fois par semaine	Variable	Variable
Niveau de Compétition	Récréatif, communautaire	Local, régional	Provincial et national; Jeux du Canada	National et international	Ne s'applique pas	Ne s'applique pas	Ne s'applique pas
Soutien aux Athlètes ou Participants	Sécurité, plaisir	Sécurité, plaisir, développement des habiletés techniques et tactiques de base, conseils en compétition et gestion de l'expérience compétitive	Préparation physique, technique, tactique et mentale; élaboration et suivi d'un programme sportif annuel adapté à des compétitions de niveau national	Préparation physique, technique, tactique et mentale; élaboration et suivi d'un programme sportif annuel adapté à des compétitions de niveau national	Enseignement des habiletés et correction des erreurs	Enseignement des habiletés et correction des erreurs ;	Enseignement des habiletés et correction des erreurs ; achat et ajustement d'un équipement

Certification des entraîneurs et possibilités de formation dans la nouvelle structure du PNCE

Résultats attendus du PNCE

Le nouveau PNCE établit une distinction plus claire entre la « formation » et la « certification » en entraînement. Cependant, chacune sera élaborée en fonction de résultats attendus bien précis. Les « résultats attendus du PNCE » représentent ce que l'entraîneur doit être capable de faire pour être certifié dans un profil et un contexte d'intervention particulier. Certains résultats attendus sont très similaires d'un profil ou d'un contexte d'entraînement à l'autre, alors que d'autres peuvent être très différents.

Certification des entraîneurs

Les entraîneurs désirant obtenir une certification du PNCE devront démontrer qu'ils peuvent répondre aux exigences identifiées pour leur sport et pour leur contexte particulier dans des domaines tels :

- Analyse de la performance
- Planification d'une séance d'entraînement
- Élaboration d'un programme
- Gestion d'un programme
- Soutien aux participants/athlètes en situation d'entraînement et de compétition
- La prise de décisions éthiques

Les exigences de certification identifiées ci-dessus seront adaptées à chaque profil d'entraîneurs et à chaque contexte. La notion de certification implique cependant qu'une évaluation de l'entraîneur devra avoir lieu et que ses habiletés dans les domaines précédents devront être validées en fonction de critères bien précis.

Formation des entraîneurs

Pour chacun de ces domaines, des stages de formation adaptés au sport et au contexte de l'entraîneur seront disponibles. Ces stages seront offerts de façon « multisports », c.-à-d. à un des groupes d'entraîneurs du même contexte, mais provenant de sports différents ou encore « unisport », c.-à-d. des groupes composés d'entraîneurs du même sport et du même contexte.

Les entraîneurs qui prennent part à des stages de formation seront considérés comme étant « formés PNCE » dans le contexte auquel le stage en question s'applique.

1.2.2 FORMATION DE L'ENTRAÎNEUR/INSTRUCTEUR - MODÈLE DE L'ACPS

Aujourd'hui, pour être un bon parachutiste, le novice doit apprendre les habiletés de base et démontrer un niveau d'habileté qui, il y a 10 ans, était réservé aux « *Sky gods* ». Le Comité de travail sur l'entraînement de l'ACPS reconnaît que pour devenir un bon parachutiste vous n'avez pas besoin de dépenser une fortune pour faire des milliers de sauts ou de vénérer un gourou qui

vous initie aux plaisirs célestes ! Les bonnes techniques sont faciles à apprendre. De plus, au Canada, nous avons non seulement les ressources humaines et les connaissances pour vous apprendre comment devenir de bons parachutistes mais aussi comment vous démarquer en compétition tant au niveau national qu'international.

Nous croyons que le programme de certification en entraînement et en enseignement de l'ACPS procure un système d'entraînement facile à comprendre pour le parachutiste de tout niveau qui souhaite améliorer ses habiletés dans n'importe quel domaine du parachutisme.

a. Le programme d'entraînement de concert avec le PNCE :

Le regroupement de l'Association canadienne des entraîneurs (ACE) / le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et du système d'entraînement et d'enseignement de l'ACPS permet aux entraîneurs certifiés de l'ACPS d'être enregistrés à l'Association canadienne des entraîneurs. Cette association apporte aussi des avantages supplémentaires :

- Reconnaissance des entraîneurs au niveau national
- Accès à des ressources utiles pour la mise à jour des techniques d'entraînement
- Opportunités de développement professionnel

Dans la structure du « nouveau PNCE », l'entraîneur d'un parachutiste novice, l'Entraîneur 1, se situe dans le profil « Instruction », contexte « Débutant ». Quant à l'Entraîneur 2, il se retrouve dans le profil « instruction », contexte « intermédiaire ».

Note : Ce cours est conçu pour donner toute l'information théorique et pratique sur l'entraînement. Il contient l'information technique en parachutisme et le contenu du module A du cours théorique de l'ACE. Il a été spécifiquement conçu pour remplir les exigences du PNCE pour le contexte de l'instructeur – Débutant.

Section 1 : Rôle de l'Entraîneur 1,

Section 2 : Planification d'un saut (analyse des performances et planification d'une séance d'entraînement),

Section 3 : Diriger un saut sécuritaire (donner le support aux athlètes en entraînement) et

Section 4 : Prise de décisions éthiques.

Entraîneur 1 (Instructeur – Débutant). L'Entraîneur 1 assistera le détenteur d'un certificat Solo ou d'un brevet A dans une pratique journalière pour l'acquisition d'habiletés individuelles de base. Le cours d'instructeur niveau débutant se donne sur trois jours, incluant le cours magistral et les sauts. Le cours vise à apprendre à l'entraîneur comment entraîner efficacement et le laisser pratiquer et démontrer ses capacités par des exercices guidés et des simulations. Le cours montre « comment » entraîner, tout en se voulant divertissant et informel. La réussite du cours sera basée sur la présence et la participation et aussi par un test écrit et une évaluation des situations d'entraînement et des sauts. Ce cours d'Entraîneur 1 s'intègre dans le contexte « Instruction – Débutant ».

« **Instruction – Débutant** ». Ce type d'instructeur enseigne les habiletés de base à des individus possédant très peu ou aucune d'expérience dans le sport ou l'activité. Il s'occupe d'un nombre limité de participants à la fois et présente les principes fondamentaux de l'activité en mettant l'accent sur la sécurité dans les domaines où cela s'applique.

Note : Normalement, dans le système du PNCE, un entraîneur est formé et évalué avec de vrais athlètes. Par contre, en parachutisme, l'évaluation doit être faite dans le cours avec des personnes-ressource d'apprentissage qui simulent le rôle de débutant, afin que les gradués puissent, par la suite, travailler en sécurité avec des novices.

Après avoir réussi son cours, l'Entraîneur 1 aidera les détenteurs de certificat Solo à améliorer leurs techniques. C'est la partie « pratique » de la certification où il acquiert son expérience en appliquant l'information du cours « technique » et « théorique » de l'ACPS et monte le portfolio requis pour la certification. La certification d'Entraîneur 1 est la base de toutes les autres certifications d'entraîneur et d'instructeur de l'ACPS (instructeur largueur, instructeur en classe, instructeur PAC et Entraîneur 2).

Entraîneur 2 (Instructeur - Intermédiaire) : L'Entraîneur 2 aidera les novices et les parachutistes récréatifs expérimentés à atteindre un niveau plus élevé dans le développement général de leurs habiletés. Il encouragera la pratique courante en fixant des buts vers une meilleure performance. Ce cours se donne généralement durant une fin de semaine avec des évaluations par des tests écrits, des démonstrations pratiques et des sauts.

« **L'Instructeur- Intermédiaire** » : aide les participants à parfaire les habiletés de base et présente une variété de techniques plus complexes à des individus qui ont déjà une certaine expérience dans le sport et qui ont déjà démontré un degré acceptable de compétences. Il donne une instruction plus « personnalisée » selon les performances de chaque participant et devrait s'attendre à travailler avec des groupes plus nombreux. L'instructeur qui travaille avec des participants intermédiaires devra avoir les connaissances nécessaires dans la sélection et l'ajustement des équipements. Il doit aussi superviser les entraîneurs travaillant avec les débutants.

Après avoir réussi son cours, l'Entraîneur 2 doit compléter la partie « pratique » en aidant des individus ou des groupes à améliorer leurs habiletés en précision, en VR, en *freely*, en voltige ou en FSV. C'est la partie « pratique » de la certification où l'entraîneur prend de l'expérience en appliquant l'information reçue dans la section de cours « technique » et « théorique ». Il doit également monter son **portfolio** requis pour la certification.

Dans le futur, l'ACPS souhaite trouver les ressources nécessaires pour former des entraîneurs pour les parachutistes en compétition (introduction à la compétition et développement en compétition).

Entraîneur dans le contexte Compétition-Développement (ECD) : L'entraîneur CompDev entraîne principalement des athlètes développant leurs capacités compétitives de l'introduction à l'étape de la compétition (se référer au [Plan de vol](#)). L'entraînement pour la certification du CompDev est une formation de 3 jours, consistant à prendre un cours basé sur les Prises de Décisions Éthiques et six modules PNCE.

**Aperçu des exigences techniques, théoriques et du portfolio pour
l'Entraîneur 1 (instructeur - Débutant) et l'Entraîneur 2 (instructeur - Intermédiaire)**

Cours	Parties « Technique » et « Théorique »	Portfolio Tâches pratiques
Entraîneur 1	<ul style="list-style-type: none"> • Tâches d'entraînement • Séries de manœuvres (vidéo) • Habiletés en CL - VR • Sauts en tant qu'entraîneur • Précision • Pliage • Test 	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir effectué au moins 75 sauts de toute sorte. • Effectuer 3 sauts d'entraînement complets (du début à la fin). Le saut d'entraînement final sera observé et commenté par un Entraîneur 2 certifié, au sol et en chute libre. • Compléter toutes les tâches en douze mois • Compléter le portfolio Entraîneur 1
Entraîneur 2	<ul style="list-style-type: none"> • Saut de voltige (vidéo) • Entraînement VR 1 :1 • Habiletés en VR4 • Précision à l'atterrissage • Examen 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 sauts d'entraînement • Effectuer 25 sauts d'entraînement 1 :1 avec le détenteur d'un certificat solo ou d'un brevet A. • Effectuer un saut d'entraînement observé et commenté par un E2 certifié. • Réaliser toutes les tâches dans un délai d'un an. • Compléter le portfolio Entraîneur 1

Afin de devenir entraîneur certifié ou formé PNCE, vous devez terminer le module en ligne Prise de décisions éthiques PNCE. Consultez le site coach.ca/PDE pour obtenir des renseignements et accéder au module.

b. Certifications additionnelles de l'ACPS en instruction

Note : Ces certifications ne font pas présentement partie de l'association ACPS/PNCE et de ce fait ne font pas partie de l'accréditation de l'Entraîneur 1 et l'Entraîneur 2.

Instructeur largueur : Ce cours se donne sur 3 jours et la formation sera spécifique à l'équipement, l'avion et le type de progression recommandé par l'ACPS utilisé sur la ZS. Pour s'inscrire, le parachutiste doit avoir réussi le cours « technique » d'Entraîneur 1 1. L'instructeur largueur devra produire un portfolio de ses activités avec les élèves pour compléter la partie « pratique ».

Instructeur PAC : Cette formation sera complétée par un cours donné sur plusieurs jours. Les conditions préalables incluent :

- Être E2 certifié.
- Être IL ou IC certifié ou avoir rempli le journal préalable au cours.
- Avoir observé 2 cours complets de premier saut au cours de la dernière année.
- Avoir effectué 600 sauts (on recommande 800 sauts).
- Avoir accumulé 6 heures de chute libre (on recommande 8 heures).
- Terminer le module d'instructeur radio (IR certifié recommandé)

Après le cours, le volet pratique de l'instructeur PAC consiste à sauter avec des élèves parachutistes dans le rôle du PAC pour compléter le portfolio.

Instructeur en classe : Le principal privilège d'un instructeur en classe est de donner le cours magistral du premier saut. Ce cours se donne généralement une fin de semaine incluant des activités en classe. Le contenu du cours est orienté sur les techniques et les installations utilisées à la ZS spécifique. Après ce cours, l'instructeur en classe devra participer au programme d'entraînement de la ZS pour compléter son portfolio.

L'Instructeur Examineur (IE) : sera autorisé à traiter la Certification de saut démonstration, annotation de sauts de nuit et Eau, les informations sur l'évaluateur du cours, les formulaires d'inscription aux brevets, ainsi que le processus d'examen des brevets. L'IE peut faire passer des examens de brevets et a un droit de regard sur les registres.

Instructeur radio : C'est une certification qui utilise l'information contenue dans le cours d'instructeur largueur ou d'Entraîneur 1 2. Le candidat doit diriger à la radio 25 élèves sous la supervision directe d'un détenteur d'une certification instructeur radio. Ce programme supervisé sera l'objet du portfolio qui sera la base de la certification.

Aperçu des certifications de l'ACPS non régies par le PNCE

Cours	Parties « Technique » et « Théorique »	Tâches Pratiques Portfolio
Instructeur Largueur	<ul style="list-style-type: none"> Taches d'enseignement Repérage Équipement Largage Examen 	<ul style="list-style-type: none"> Larguer 6 élèves sous la supervision directe d'un instructeur Senior ou d'un instructeur B Larguer 25 élèves (DAI/SL) Remplir le formulaire REP
Instructeur en classe	<ul style="list-style-type: none"> Cours magistral Gestion des risques Examen 	<ul style="list-style-type: none"> 3 cours de premier saut à une classe d'au moins 10 élèves sous la supervision directe d'un IB ou d'un instructeur en classe certifié instructeur Senior Remplir le formulaire REP
Instructeur PAC	<ul style="list-style-type: none"> Sauts côté principal et côté réserve 2 :1 avec légers problèmes jusqu'aux problèmes majeurs 1 :1 avec légers problèmes jusqu'aux problèmes majeurs 1 :1 récupération de la position inversée 	<ul style="list-style-type: none"> 25 sauts PAC incluant au moins un saut 1 :1 évalué par un IPAC certifié Remplir le formulaire REP
Instructeur Examineur	<ul style="list-style-type: none"> Analyse de situations Évaluations des coéquipiers Évaluation de la chute libre 	<ul style="list-style-type: none"> Remplir l'examen écrit pour les brevets A, B et C à livres ouverts. Corriger les examens avec un IE certifié jusqu'à l'obtention d'une note 100% pour chacun. Administrer deux examens de brevet. (Inclure le nom de la personne qui passe l'examen, la date, le résultat et le nom du superviseur) Avoir reçu l'annotation pour le saut à l'eau et le saut de nuit et les informations nécessaires afin d'administrer cette annotation. Avoir reçu le briefing et l'information pour signer l'annotation pour la révision des procédures d'urgence.
Instructeur radio	<ul style="list-style-type: none"> Module théorique Exercices pratiques encadrés 	<ul style="list-style-type: none"> Faire le contrôle radio à 25 élèves sous supervision directe.

1.2.3 L'ENTRAÎNEUR 1 1 (INSTRUCTEUR – DÉBUTANT) : COURS « TECHNIQUE » ET « THÉORIQUE »

INTRODUCTION

Durant ces trois jours vous apprendrez une foule de choses et vous développerez des habiletés qui vous permettront de commencer à entraîner les autres. Vous mettrez aussi à l'épreuve vos aptitudes en parachutisme. Avant d'assister au cours, vous devriez déjà avoir les prérequis nécessaires. La section suivante trace un tableau des évaluations, des privilèges, des exigences pratiques et du processus pour devenir un Entraîneur 1 1 (Instructeur – Débutant).

LA CERTIFICATION DE L'ACPS DE L'ENTRAÎNEUR :

1. Prérequis :
 - Brevet B
 - Affiliation de l'ACPS
 - Être âge majeur(e)
2. Évaluation durant le cours :
 - Habiletés dans les airs :
 - Saut de manœuvres en solo : exécution précise d'une série de manœuvres de la grille des habiletés de base – **Tâche préparatoire au cours, évaluation sur vidéo**
 - Précision : démontrer une approche de précision contrôlée sur chaque saut
 - Habiletés en chute libre et VR : démontrer ses habiletés en VR incluant les sorties, capacité à maintenir la proximité durant la chute libre et à effectuer une dérive efficace
 - Habiletés en entraînement :
 - Enseignement : démontrer ses aptitudes à enseigner des habiletés simples de la grille des habiletés
 - Entraînement : démontrer ses aptitudes à entraîner un novice durant le saut entier, incluant l'établissement des buts, la préparation du saut, l'enseignement, les vérifications de sécurité, l'analyse des habiletés, le feed-back, etc.
 - Habiletés avec l'équipement :
 - Pliage : démontrer le pliage systématique du principal
 - Examen écrit :
 - Obtenir la note de passage de 80% à l'examen sur les aspects du rôle d'un Entraîneur 1 1.
3. L'exigence pratique de l'Entraîneur 1 1 à produire un portfolio complet dans un délai d'**un an**, après avoir terminé ce cours technique et théorique, est la suivante :
 - Compétences sportives :
 - Effectuer 3 sauts d'entraînement complets (du début à la fin). Le saut d'entraînement final sera observé et commenté par un Entraîneur 1 2 certifié, au sol et en chute libre.
 - Avoir effectué au moins 75 sauts de toute sorte.
 - Faire le module en ligne Prise de décisions éthiques PNCE
 - Réaliser toutes les tâches dans un délai d'un an.
 - Remplir et soumettre le portfolio d'E1.

Note : Si les exigences pratiques ne sont pas remplies après un an, vous devez déposer une demande de prolongation de certification, en détaillant la raison pour laquelle la partie pratique n'a pas été terminée. Joignez à la demande une photocopie des parties complétées du portfolio d'Entraîneur 1. Si vous ne faites pas la demande ou si vous ne remplissez pas les conditions requises après la date de prolongation, votre nom sera supprimé du registre Entraîneur 1 et vous devrez repasser le cours.

4. La procédure pour obtenir la certification :

- Dès que les candidats ont réussi à compléter le portfolio avec succès, ils doivent ensuite le faire parvenir au bureau national de l'ACPS (par courriel ou par voie postale).

5. Privilèges de l'Entraîneur 1 :

- Entraîner les détenteurs de certificat Solo dans la section « Progression du novice – Activités de base » de la grilles des habiletés
- Assister :
 - Tout instructeur avec les élèves (sous supervision directe de l'instructeur).
 - Un Entraîneur 2 dans le programme de développement des habiletés
- Être qualifié pour :
 - Instructeur largueur, Instructeur en classe, Instructeur radio, et certification d'Entraîneur 2. Ils peuvent également se qualifier pour devenir Instructeur Tandem, qui n'est pas une certification ACPS.
- Validation :
 - Entraînement pour annotation au pliage, distances sur atterrissages de précision, manœuvres sous la voilure et en chute libre requis pour le brevet A.

Survol du cours d'Entraîneur 1 :

Le cours se donne généralement sur trois jours. Vous trouverez un horaire typique à la page 23 de ce manuel. L'horaire peut varier considérablement selon les demandes de la ZS et les conditions climatiques.

Afin d'en retirer le maximum, vous devrez assister au programme complet et être ponctuel. Apportez votre carnet de sauts, carnet de brevets et carte de membre de l'ACPS. Vous devrez aussi avoir en main une édition récente du MIP 1 et du MIP 2A, du papier et des crayons ainsi que tout votre équipement de saut.

Activités sur la ZS :

Vous trouverez ci-dessous les détails des activités sur lesquelles vous serez évalués. De plus, les points clés pour l'évaluation sont identifiés pour chaque habileté. Nous vous recommandons fortement de vous préparer pour ces évaluations en vous pratiquant avant le cours.

Note : durant le cours, la personne-ressource ou l'évaluateur jouera le rôle d'un élève typique.

Contrôle de la chute libre individuelle – Série de manœuvres

Vous devrez avoir une vidéo où l'on vous voit effectuer une série de six manœuvres en chute libre : Dive out, salto avant, salto arrière, tonneau à droite, tonneau à gauche, delta/glissade arrière et dérive. Visez la précision de chaque rotation dans le bon plan et la précision de l'axe (+/- 30°) plutôt que la vitesse d'exécution. Si vous n'avez pas de vidéo, il est possible que vous puissiez faire le saut durant le cours.

Note : pour l'évaluation sur vidéo, les changements de cap doivent être visibles. Le caméraman doit donc avoir des prises de vue donnant des points de référence au sol en arrière-plan.

Aptitudes en enseignement

On vous assignera des tâches spécifiques de la grille des habiletés que vous devrez enseigner aux autres candidats. Vous serez évalué sur votre aptitude à comprendre et utiliser le système PPAF. Vous devrez préparer un plan de cours pour chaque présentation.

Habiletés en chute libre

Un des privilèges de l'Entraîneur 1 est de pouvoir sauter avec des novices et de les observer. C'est pourquoi l'évaluation de vos habiletés en chute libre est axée sur votre capacité à contrôler votre corps par rapport à un autre parachutiste en utilisant les bonnes techniques. Vous devrez être capable de suivre le novice en chute libre en gardant un bon contact visuel, de maîtriser la proximité durant le saut, de tourner, de dériver et d'ouvrir de façon sécuritaire. Ces habiletés seront évaluées durant les sauts d'entraînement.

Aptitudes en entraînement

Vous serez évalué sur vos aptitudes à travailler avec un novice (un participant au cours) dans les niveaux 4 à 8 de la grille. Trois sauts sont prévus où vous jouerez graduellement le rôle d'Entraîneur 1. Vous entraînerez un novice qui fera des erreurs normales courantes. Tous les aspects du rôle de l'entraîneur seront évalués, soit : la préparation, la montée, la chute libre, le contrôle de la voilure et le feed-back (débriefing).

Contrôle de la voilure

Vous devrez faire une approche contrôlée vers l'aire d'atterrissage sur chacun de vos sauts. Durant votre approche, vous devrez : 1) démontrer une bonne position du corps sous voilure et 2) vous maintenir dans la ligne d'approche; si vous êtes également capable de contrôler votre angle d'approche, ce sera sûrement un avantage supplémentaire pour votre évaluation.

Note : la ligne d'approche représente une longue bande imaginaire d'environ 2 m de largeur, arrivant au centre de la cible, parallèle à la direction du vent au sol.

Pliage du parachute principal

Durant le cours, vous devrez plier votre parachute principal « vite et bien ». Il est important que vous utilisiez les bonnes techniques car vous serez évalué sur le pliage de votre équipement personnel après chaque saut. Les personnes-ressources vous donneront des trucs pour améliorer vos techniques, si nécessaire.

Entraîneur 1 - Horaire (Note : L'horaire peut changer en fonction des conditions météorologiques et des besoins, tel que déterminé par chaque personne-ressource)

Jour 1		Jour 2		Jour 3	
9:00 à 9:45	1.1 & 1.2 Introduction et aperçu Modèles PNCE et de l'ACPS (45 min)	9:00 à 10:00	2.5 Enseignement d'une habileté (PPAF) (1) a. Réflexion individuelle b. Théorie de l'apprentissage et Processus d'enseignement – PPAF (60 min)	9:00 à 10:00	2.8 Connaissances techniques a. Repérage b. Contrôle de la Chute libre c. Vol de la voile d. Précision (60 min)
9:45 à 10:15	1.3 Rôles, fonctions et tâches de l'Entraîneur 1 (30 min)	10:00 à 11:00	2.6 Présentation d'un plan écrit pour analyse d'habileté – le plan PPAF (60 min)		
10:15 à 10:30	PAUSE	11:00 à 11:15	PAUSE	10:00 à 10:15	PAUSE
10:30 à 12:00	2.4 Analyse de la performance a. Ce que le novice doit faire b. Principes d'analyse d'habileté c. vidéo (1.5 heures)	11:15 à 12:00	2.5 Enseignement d'une habileté (PPAF) (2) c. Techniques d'apprentissage moteur d. Techniques d'entraînement mental, habiletés psychologiques et gestion du stress (45 min)	10:15 à 11:30	2.7 Sécurité et responsabilité a. Leadership dans les situations inhabituelles b. PAU c. Premiers soins, reprise des activités après une blessure d. Responsabilité (75 min)
12:00 à 12:30	3.4 Débriefing a. Format du débriefing b. Registres (30 min)				
12:30 à 4:00 (dîner inclus)	3.2 Échauffement, étirements, habiletés physiologiques, hydratation 3.3 Rôle de l'entraîneur dans le saut du novice sur d'entraînement n°1 3.5 Saut d'entraînement n°1 (3.5 heures)	12:00 à 3:45 (dîner inclus)	3.1 Briefing du saut (15 min) 3.3 Rôle d'entraîneur dans le saut du novice sur d'entraînement n°2 3.5 Saut d'entraînement n°2 (3.5 heures)	11:30 à 3:30 (dîner inclus)	3.3 Rôle d'entraîneur dans le saut du novice sur d'entraînement n°3 3.5 Saut d'entraînement n°3 (4 heures)
4:00 à 4:50	2.1 Profil du parachutiste novice (20 min) 2.2 Schéma de la planification d'un saut (30 min)			3:30 à 4:00	1.4 Rôle dans le brevet A et annotation « pliage de la voile principale » (30 min)
4:50 à 5:00	PAUSE	3:45 à 4:00	PAUSE	4:00 à 4:15	PAUSE
5:00 à 6:00	2.3 Établir les buts et planifier un saut avec la grille des habiletés (60 min)	4:00 à 7:00	4.1 Prise de décisions éthiques (3 heures)	4:15 à 6:00	5.1 Révision du cours 5.2 Examen écrit 5.3 Entrevues

1.3 RÔLE, FONCTIONS ET TÂCHES DE L'ENTRAÎNEUR

1.3.1 PHILOSOPHIE DU PNCE

Dans le Programme National de certification des Entraîneurs (PCNE), l'entraînement consiste à aider les autres à faire des progrès et à atteindre leurs objectifs dans et à travers ce sport, et à créer un environnement propice pour que cela puisse se réaliser.

Le but du PNCE est de :

- Faire vivre à chaque participant une expérience positive
- Permettre à chaque participant de réaliser leur plein potentiel dans le sport
- Utiliser le sport comme un outil de développement de la personne.

1. **Faire vivre à chaque participant une expérience positive**

Chaque individu qui choisit de participer à un programme sportif doit avoir la possibilité de le faire et d'en retirer des bénéfices et une satisfaction qui l'amèneront à poursuivre sa démarche et à y trouver la motivation nécessaire.

2. **Permettre à chaque participant d'atteindre leur plein potentiel dans le sport**

Chaque personne a des intérêts, des moyens et un talent qui lui sont propres et qui la caractérisent en tant qu'individu. Chaque participant à un programme sportif doit avoir des occasions justes et équitables de confirmer ses intérêts et de développer ses habiletés et ses aptitudes. Les programmes sportifs doivent représenter un défi adapté aux buts et aux aptitudes de chaque participant.

3. **Utiliser le sport comme un outil de développement personnel**

Le sport permet de relever des défis sains lorsqu'on se mesure à soi-même, à l'environnement et aux autres; il fournit également des occasions d'interagir avec les autres de diverses façons. En soi, le sport n'est ni bon ni mauvais, il est plutôt ce qu'on choisit d'en faire.

1.3.2 RAISONS POUR LESQUELLES LES PARTICIPANTS S'IMPLIQUENT DANS UN SPORT

Les participants qui prennent part à des programmes ou activités sportives le font pour diverses raisons et ont des besoins et des aspirations qui leurs sont propres. Certains entraîneurs passent beaucoup de temps avec les athlètes, quelques fois plus que les parents et les enseignants. En raison de l'influence qu'ils ont tant sur le plan du développement athlétique qu'humain, les entraîneurs doivent prendre conscience des raisons qui motivent les athlètes à prendre part à des programmes sportifs et déterminer si ceux-ci correspondent à leurs besoins.

Cette section donne un aperçu des principales raisons qui amènent les gens à s'impliquer dans un sport et certaines attentes que les athlètes et les parents peuvent avoir du sport et des entraîneurs. Les entraîneurs doivent reconnaître et respecter les différences individuelles parce que les participants abandonnent lorsque les programmes ne rencontrent pas les critères pour lesquels ils ont choisi ce sport. En d'autres mots, les entraîneurs doivent être justes et honnêtes envers les participants, ils doivent faire tout ce qui est en leur pouvoir pour satisfaire leurs attentes

dans le cadre du programme OU doivent les diriger vers un autre programme qui sera mieux adapté à leurs besoins particuliers.

En règle générale, les gens participent à un sport pour une ou plusieurs des quatre raisons suivantes :

1. **Un besoin de réalisation** : le désir de s'améliorer, de maîtriser de nouvelles habilités ou d'atteindre l'excellence.
2. **Un besoin d'affiliation** : le désir d'avoir des relations positives et amicales avec d'autres personnes.
3. **La recherche de sensations** : le désir de faire l'expérience de sensations visuelles, sonores et physiques par la pratique du sport ou encore de ressentir une certaine stimulation par le sport.
4. **Un besoin d'affirmation de soi** : le désir de se sentir en contrôle ou en charge.

Participants ayant un besoin de réalisation : conseils pratiques

Vous pouvez motiver les participants à s'améliorer et à continuer de s'impliquer dans le sport en leur fournissant des expériences personnelles de réussite. Pour y arriver, fixez des objectifs réalistes et progressifs basés sur les performances ou réalisations antérieures. Les participants pourront ainsi mesurer les progrès réalisés.

Voici quelques trucs pour vous assurer que le besoin de réalisation est comblé :

- Soulignez les progrès qu'ils font
- Inscrivez les progrès dans un agenda, carnet, registre, etc.
- Rencontrez-les régulièrement pour discuter de leurs progrès et pour réévaluer les objectifs au besoin.

Participants ayant un besoin d'affiliation : conseils pratiques

Le besoin d'affiliation, c.-à-d. de faire partie d'un groupe et se sentir accepté au sein du groupe, est probablement le motif le plus fort et qui joue le plus grand rôle dans la participation continue dans le sport. Travailler de concert avec d'autres personnes, établir et rencontrer des buts communs, avoir du plaisir en leur compagnie et partager des expériences sont autant de raisons qui permettent une interaction saine et positive.

Voici quelques trucs pour vous assurer que le besoin d'affiliation est comblé :

- Faites en sorte que l'interaction avec les autres soit une partie importante de chaque séance d'entraînement; p. ex. : lors des séances d'entraînement, planifiez des activités où les participants travailleront deux par deux ou en groupe
- Créez des occasions de rencontres sociales après les séances d'entraînement ou les compétitions
- Encouragez les participants à collaborer et s'entraider.

Participants recherchant les sensations : conseils pratiques

Les situations qui stimulent les sens, p. ex. : voir de beaux paysages, la sensation de produire un effort et d'être en forme, le besoin de bouger et de ressentir du plaisir constituent des éléments importants de motivation. Voici quelques trucs pour satisfaire les besoins des participants dans ce domaine :

- Planifiez des séances d'entraînement dans un environnement plaisant où les sensations physiques sont touchées, comme par exemple des sons et des senteurs agréables dans un beau décor
- Gardez un juste équilibre dans les briefings et l'entraînement, les participants ne doivent pas être complètement exténués à la fin des séances
- Laissez les participants expérimenter de nouveaux mouvements stimulants
- Planifiez des activités où le défi est toujours présent
- Demandez aux participants comment ils se sentent quand « tout baigne dans l'huile » côté performance ou réalisation.

Participants ayant un besoin d'affirmation de soi : conseils pratiques

Le sport fournit des occasions de décider ce qu'ils vont faire et d'en assumer les conséquences dans un environnement qui n'est pas menaçant. Il a plusieurs choses que vous pouvez faire pour répondre à leur besoin d'affirmation. P. ex., vous pouvez les laisser évaluer leur propre progrès, établir et ajuster leurs propres buts.

- En règle générale, le fait de laisser les participants prendre certaines décisions importantes suscite un plus grand engagement de leur part et augmente leur motivation.

1.3.3 COMMUNICATION EFFICACE

Si l'entraîneur établit une bonne relation avec les participants et les autres entraîneurs impliqués dans le projet (sessions pratiques, réunions ou en tout autre temps), il développera de bonnes habiletés en communication. Cette section vous donne quelques suggestions pratiques pour améliorer vos habiletés en communication.

Au niveau personnel

1. Apprenez à vous connaître, en tant qu'instructeur et tant qu'individu.
2. Identifiez votre style de communication favori (analytique, dynamique, plaisant, expressif) et choisissez la ou les méthodes appropriées pour votre groupe-cible.
3. Faites attention aux aspects de communication non-verbaux : quand vous êtes l'instructeur, les gens vous regardent! Les participants et les athlètes observent vos moindres gestes et agissements. Le langage non-verbal représente environ 80% de la communication. Votre langage verbal ne doit pas contredire votre langage non-verbal; les deux doivent plutôt se compléter. P. ex., si vous dites : « Prenons notre temps, nous devons faire cette pratique comme il faut », mais que vous regardez constamment votre montre, vous envoyez deux messages contradictoires.
4. Comment réagissez-vous face à des situations typiques dans le sport ?

5. Créez des occasions d'écouter et de communiquer avec les autres.
6. Soyez attentif et montrez votre intérêt à votre interlocuteur.
7. Acceptez le fait que vous devrez probablement clarifier et répéter tout ce que vous dites. Il vous faudra parfois redire la même chose mais de façon différente et avec d'autres mots avant que le message soit vraiment compris.
8. Montrez que vous écoutez attentivement et assurez-vous de comprendre le message que l'on veut vous transmettre. L'écoute active suggère que vous demandiez des précisions lorsque nécessaire et qu'à l'occasion, vous répétiez ce que vous avez entendu pour être certain que vous avez bien compris, p. ex. : « Lorsque vous disiez (...), vouliez-vous dire (...) ou (...) ? » ou « Si j'ai bien compris, maintenant vous allez faire (...) ».

Ambiance

1. Créez une ambiance positive basée sur la confiance, soyez patient, tolérant et montrez que vous vous préoccupez d'eux.
2. Créez un environnement positif pour la communication (endroit approprié, calme, discret, etc.). Si ce n'est pas possible de passer du temps avec le participant, fixez un rendez-vous, p. ex., après la séance d'entraînement.

Au niveau interpersonnel

1. Respectez les différences et particularités de chaque individu.
2. Restez ouvert, dès le début de la relation.
3. Identifiez clairement vos attentes devant des participants et les athlètes.
4. Décrivez de quelle façon vous allez rencontrer ces attentes.
5. Décrivez les attitudes et les comportements que vous vous attendez à voir, établissez un code de conduite.
6. Envoyez un message cohérent et pertinent aux membres du groupe en utilisant des termes simples.
7. Ne parlez pas trop longtemps au groupe ou dans une rencontre individuelle, soyez simple et court.

1.3.4 LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR 1 EN PARACHUTISME

En tant qu'Entraîneur 1, vous faites partie de l'équipe d'instructeurs et d'entraîneurs du centre de sauts. Vous travaillez avec des élèves et des parachutistes novices, pour les aider à améliorer leurs techniques en parachutisme. Vous partagez également les responsabilités, les tâches d'enseignement et la tenue des registres avec les autres instructeurs, entraîneurs et opérateurs du centre. Le rôle de l'entraîneur en est donc un de leadership et de gestion.

1.3.4.1 L'INSTRUCTEUR 1 EN TANT QUE MODÈLE

En tant qu'entraîneur et parachutiste à la ZS, le novice se tournera inconsciemment vers vous pour connaître la conduite à adopter. Il observera vos techniques en parachutisme et essaiera de vous imiter. Ce sera peut-être dans votre façon de vous habiller, vos pratiques avant les sauts, le soin et l'attention que vous portez à votre équipement, les précautions que vous prenez face aux risques reliés au sport et votre attitude générale. Son observation ne s'arrêtera probablement pas à vos techniques en parachutisme; il peut aussi copier vos méthodes dans certaines situations comme :

- Votre façon de travailler avec des personnes inexpérimentées
- Vos interactions avec les autres parachutistes expérimentés
- La façon dont vous répondez aux questions des spectateurs et des non-participants
- Votre attitude envers les pilotes, les opérateurs de la ZS, les autres entraîneurs et les instructeurs
- Vos commentaires sur le centre, les organismes et les systèmes provinciaux et nationaux.

Les bons comportements se résument par le terme « professionnalisme » ; ils démontrent le respect pour les individus et les organismes semblables. Ce sont ces types de comportement que vous aimeriez voir chez vos novices. Il est très important pour vous et vos collègues entraîneurs de transmettre ce type de comportement à vos novices pour qu'ils apprennent les bonnes techniques de sauts et interagissent avec courtoisie envers les autres personnes qu'ils côtoieront.

1.3.4.2 RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR 1

Les instructeurs sont aussi des entraîneurs 1 et beaucoup parmi eux, sont même entraîneurs 2. Malheureusement pour le novice, ces entraîneurs auront souvent à porter le « chapeau d'instructeur ». Ils seront occupés soit à donner le cours de premier saut, à larguer une envolée d'élèves ou à faire un saut en PAC et souvent, ils n'auront pas assez de temps pour échanger avec les novices qui viennent juste de finir leur certification Solo et leur brevet A. Trop souvent les parachutistes novices sont laissés à eux-mêmes jusqu'à qu'ils aient assez de sauts pour être recrutés par le parachutiste récréatif avancé. Sans support et amitié, il y a de fortes chances que ces parachutistes quittent le sport et recherchent d'autres activités récréatives. C'est là que vous intervenez en tant qu'Entraîneur 1.

Un des rôles de l'Entraîneur 1 est d'assister le novice à acquérir les habiletés de base. Les novices ont appris les habiletés de survie mais ne sont pas prêts à commencer le vol relatif. En tant qu'Entraîneur 1, vous êtes là pour donner de nouveaux défis aux novices plutôt qu'ils essaient d'apprendre par eux-mêmes la prochaine série d'habiletés (en souhaitant qu'ils suivent la grille des habiletés de base) ou pire, en faisant quelque chose au-dessus de leur capacité pouvant les mener à une situation dangereuse. Les novices verront l'Entraîneur 1 comme un ami à qui ils peuvent se référer et partager leurs nouvelles expériences d'apprentissage. Ils peuvent recevoir un feed-back constructif pour améliorer leurs habiletés individuelles. Bien que ce ne soit pas toujours possible, un novice devrait atteindre une progression maximale en utilisant un Entraîneur

1 à chaque saut. Le novice devrait être encouragé à utiliser cette ressource aussi souvent que possible.

En tant qu'Entraîneur 1 vous pouvez aussi assister un instructeur dans l'habillage des élèves pour leur saut, en révisant le contrôle de la voilure avec les élèves expérimentés ou en enseignant sous supervision des habiletés spécifiques comme apprendre à faire des virages. Évidemment, cela permettra à l'instructeur de donner plus de temps aux autres élèves de l'envolée.

Pensez toujours à améliorer vos propres habiletés et à élargir vos horizons lorsque vous sautez. Lorsque vous aurez gagné de l'expérience, plusieurs options s'offrent à vous, comme obtenir la certification d'instructeur largueur ou travailler avec les élèves ou l'Entraîneur 2 si vous aimez vraiment les aspects de l'enseignement en parachutisme.

1.3.4.3 RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR 1 DANS LE SYSTÈME DE BREVET DE L'ACPS

a. Vérification des habiletés

L'Entraîneur 1 joue un rôle de premier ordre dans le système de brevet. En tant qu'Entraîneur 1, vous aurez à vérifier les exigences pour le brevet A.

Les exigences que vous pouvez signer sont :

- a. Effectuer un salto arrière, un salto avant et un tonneau sur un même saut
- b. Compléter 10 atterrissages de précision auto-guidés dans un rayon de 30m de la cible
- c. Faire un virage de 360° avec les élévateurs avant (au-dessus de 2000 pieds)
- d. Faire un virage de 360° avec les élévateurs arrière (au-dessus de 2000 pieds)
- e. Faire un arrondi avec les élévateurs arrières (au-dessus de 2000 pieds)
- f. Faire un virage à plat de 180° dans les deux directions.

b. Annotation « pliage de la voilure principale »

Note : vous aurez à participer à l'entraînement en enseignant et non en administrant, l'annotation « pliage de la voilure principale ». Les exigences pour l'annotation sont énumérées plus bas avec les stratégies d'entraînement que vous pouvez utiliser avec le novice.

L'aspirant doit satisfaire aux quatre exigences énumérées (PINT) et réussir l'examen pratique pour obtenir la signature de la carte d'annotations par un instructeur, un entraîneur ou un gréeur.

- « **P** » Plier : capacité à plier correctement, minimum de 10 pliages supervisés en utilisant les bonnes techniques, en suivant les étapes et avec minutie (MIP 2A, Section 3.8)
- « **I** » Inspecter : capacité à faire une inspection de base au cours du pliage (MIP 2B)
- « **N** » Nommer : capacité à identifier les principales composantes (MIP 2B)
- « **T** » Tout démêler : capacité à reconnaître et démêler un emmêlement (MIP 2A, Section 3.8.2)

Les points ci-dessus sont mieux enseignés en deux étapes.

La première étape :

1. Enseigner le pliage normal. (plier, inspecter, nommer)
2. Faire pratiquer le pliage de façon normale, généralement de 6 à 10 fois
3. Comme test à la fin, l'élève doit démontrer un pliage, l'inspection de base et énumérer verbalement les principales composantes.

La deuxième étape serait le pliage « non » normal

1. Montrer quels sont les sept emmêlements communs et comment les reconnaître
2. Faire pratiquer comment démêler, en donnant le feed-back, tout en supervisant
3. Comme test final, l'élève doit démontrer sa capacité à reconnaître et à démêler un emmêlement mineur.

Les sept emmêlements communs sont :

1. Passé par l'avant ou par l'arrière à travers les élévateurs, en bas du glisseur
2. Passé par l'avant ou par l'arrière à travers les élévateurs, en haut du glisseur
3. Passé entre un élévateur, en bas du glisseur
4. Passé entre un élévateur, en haut du glisseur
5. Passé à travers une corde, en bas du glisseur
6. Passé à travers une corde, en haut du glisseur
7. Passé à travers une cascade.

Suggestions pour l'entraîneur, l'instructeur et le gréeur :

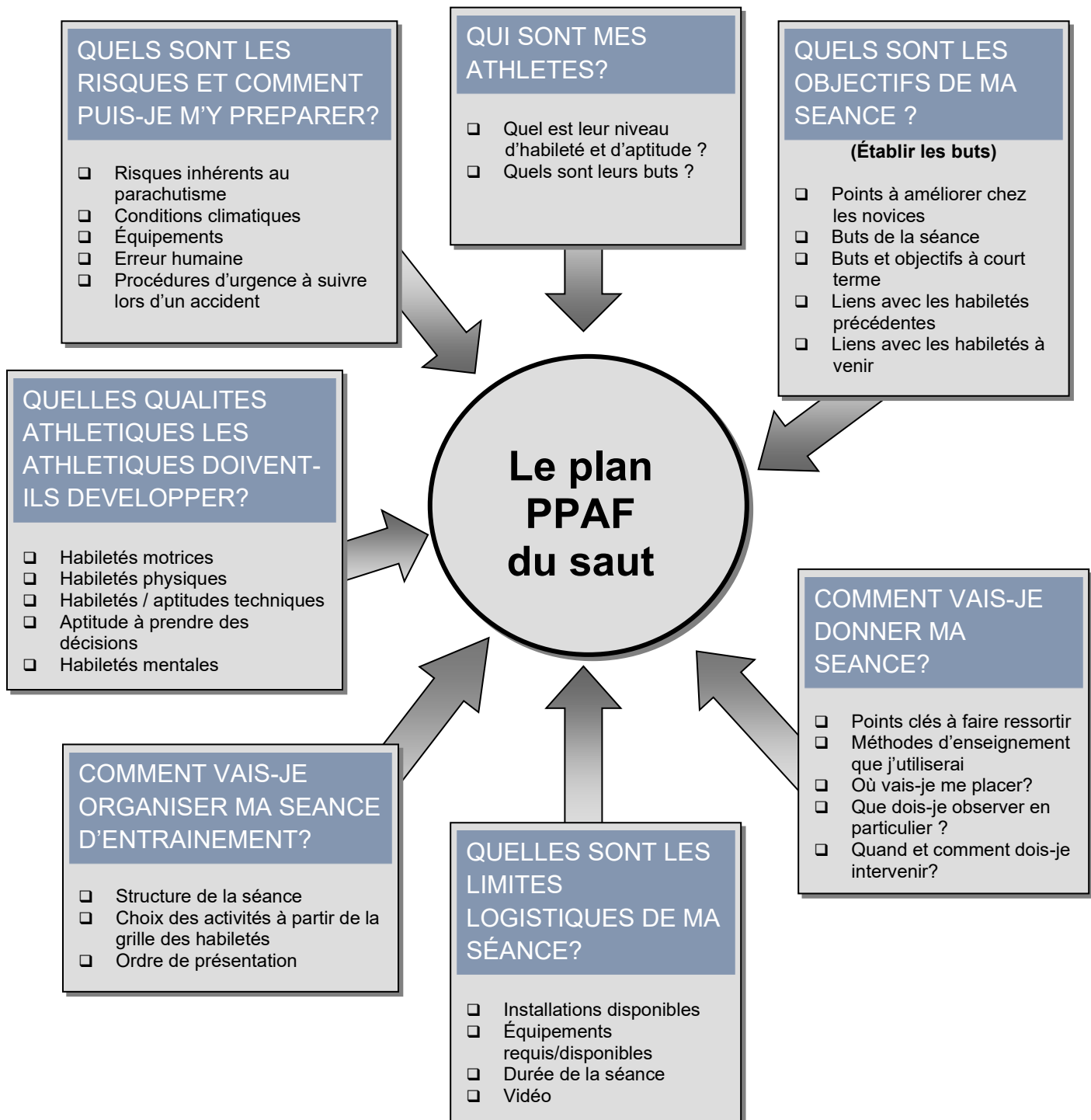
1. Assurez-vous de bien savoir plier vous-même avant de l'enseigner à quelqu'un d'autre.
2. Assurez-vous d'utiliser les techniques approuvées et de connaître le pourquoi de leur utilisation.
3. Vérifiez avec un gréeur que vous utilisez la bonne méthode.
4. Assurez-vous que la personne à qui vous montrez sait aussi comment faire les bonnes vérifications de sécurité. C'est présentement sur la grille d'habiletés avant le pliage.
5. Enseignez et faites pratiquer les parties 1, 2 et 3 de l'annotation (P, I, et N)
6. Évaluez oralement la partie 1 séparément, en premier.
7. Évaluez les parties 2 et 3 ensemble, en demandant la démonstration.
8. Enseignez les emmêlements (partie 4) dans une étape séparée après qu'ils aient appris le pliage normal au complet en premier. Ce sera plus facile d'apprendre et de comprendre les emmêlements.
9. Si vous n'êtes pas certain de la partie 4, enseignez-la avec quelqu'un qui est certifié et qui est familier avec ce sujet.
10. Assurez-vous d'enseigner la partie 4 et de la faire pratiquer avant de l'évaluer.
11. Évaluez la partie 4 séparément, en faisant pratiquer, après les parties 1, 2 et 3.
12. Lorsque vous évaluez la partie 4, la personne que vous évaluez doit démontrer sa capacité à démêler plusieurs types d'emmêlements. Venir à bout d'un type d'emmêlement par essai-erreur ne suffit pas.
13. Utilisez toujours le PPAF lorsque vous enseignez le pliage ; séparez l'information en plusieurs petites étapes.
14. Lorsque les quatre étapes sont réussies, signez la carte d'annotation.
15. Cette annotation est requise pour le brevet A.
16. Toutes les annotations doivent être traitées comme une expérience positive d'apprentissage. Elles ne doivent pas être une occasion de dénigrer.

SECTION 2 : PLANIFICATION D'UN SAUT

2.1 LE PROFIL DU PARACHUTISTE NOVICE [TÂCHE PRÉPARATOIRE]



2.2 SCHÉMA DE LA PLANIFICATION D'UN SAUT – LE PLAN PPAF D'UN SAUT



2.3 ÉTABLIR LES BUTS ET PLANIFIER UN SAUT AVEC LA GRILLE DES HABILITÉS

2.3.1 TYPES DE BUTS

Les buts sont ce que l'athlète se propose d'atteindre. Ils définissent l'*objectif* et la *direction* à donner à l'entraînement et à la compétition.

Les athlètes pourront mieux définir leurs buts en répondant aux questions suivantes :

- Quel niveau aimerais-je réellement atteindre?
- Comment puis-je l'atteindre?
- Quand aimerais-je l'atteindre?

Il y a deux principaux types de buts : ceux qui se rattachent aux **résultats attendus** et ceux qui se rattachent au **processus**.

Les buts liés aux résultats peuvent être considérés comme des buts de type « QUOI ».

Le classement en compétition est le résultat attendu d'une équipe ou d'un individu qui peut être classé(e) dans une ligue ou dans une course. Ces résultats peuvent être vus comme le but ABSOLU. De tels buts ne sont pas toujours sous le contrôle total de l'athlète et sont souvent soumis à des facteurs externes.

Amélioration de sa performance en général. L'amélioration de sa forme physique, du chrono d'une course et de sa force ou du nombre de « bench-press » avant et après le programme d'entraînement sont des exemples d'amélioration de sa performance en général. Ces buts peuvent être indépendants du classement en compétition et peuvent être RELATIFS selon chaque athlète. P. ex., vous pouvez augmenter votre vitesse sans pour cela gagner la course. Ce type de but est plus souvent sous le contrôle de l'athlète, comparativement aux résultats de compétition. Dans certains livres sur la psychologie du sport, on en parle parfois comme les *résultats attendus de performance*.

Les buts du processus peuvent être considérés comme des buts de type « COMMENT »

Le processus d'entraînement représente les moyens par lesquels les buts seront atteints. P. ex., améliorer sa forme physique par des séances d'entraînement assidues; s'entraîner cinq fois par semaine, tenir des réunions hebdomadaires et des évaluations mensuelles de la forme physique. Développer une équipe de cohésion pour améliorer le statut de l'équipe dans la ligue est un autre exemple du processus d'entraînement.

Tel qu'illustré dans le tableau suivant, les buts et le processus d'entraînement vont de pair : pour se classer en compétition (p. ex., une ligue qui obtient un meilleur classement ou qui finit parmi les trois meilleures équipes), améliorer leur forme physique afin d'améliorer leur performance et mettre en œuvre des stratégies telles qu'augmenter le nombre d'entraînement à des moments critiques durant la saison (processus d'entraînement).

De plus, les buts peuvent être à long ou à court terme.

- **Les buts à long terme** sont généralement ceux que l'on veut avoir atteints à la fin de la saison ou plus tard.
- **Les buts à court terme** sont les petites étapes franchies pour atteindre le résultat final.

Le type et la nature des buts que vous vous fixez varieront aussi selon le sport (en équipe ou individuel). De plus, certains athlètes peuvent faire partie d'une équipe, mais leur performance est totalement individuelle comme les skieurs de descente. Dans ce cas, l'équipe peut axer le processus d'entraînement pour améliorer l'atmosphère et la cohésion dans l'équipe. Cette façon de procéder permet à chaque individu d'améliorer la performance de l'équipe.

Il n'y a rien de mal de rêver à des buts à long terme comme faire partie de l'équipe nationale ou se rendre aux Jeux Olympiques. En effet, la plupart des athlètes qui atteignent éventuellement ce niveau de performance en rêvait déjà dès leurs premières années en compétition.

Cependant, c'est en établissant des processus d'entraînement progressifs et mesurables, à long terme et à court terme, qu'un athlète sera capable d'atteindre le but de ses rêves et trouver la satisfaction et la motivation tout au long de son parcours.

Les athlètes qui savent établir les buts efficacement ont tendance à :
<ul style="list-style-type: none">• Moins souffrir d'anxiété et de stress• Être plus concentrés sur la tâche• Être plus confiants en leurs capacités• Montrer un plus grand contrôle sur le processus pour améliorer la performance• Être plus satisfaits de leurs résultats de performance

Conseils pratiques pour aider les athlètes à se fixer efficacement des buts

- Quel est le statut actuel de l'athlète (c.-à-d. son niveau de performance *aujourd'hui*).
- Quelles sont ses performances antérieures ?
- Quel est le temps disponible pour l'entraînement ?
- À quel point pouvez-vous améliorer la performance au cours d'une période spécifique ?

Vous devez jouer le rôle de la personne-ressource pour aider les athlètes à établir des buts. Avec ces informations, vous êtes en mesure d'établir des buts mesurables et atteignables. Les buts doivent être fixés par les athlètes et pour les athlètes qui se prennent en main et qui sont motivés à les atteindre.

EXEMPLES DE BUTS FIXÉS

Dans les étapes du processus, tenez compte des éléments suivants :

- 1) Les buts doivent être importants ou significatifs.
- 2) Identifier les domaines qui ont plus besoin d'attention, en termes de résultat ou de processus d'entraînement.
- 3) Établir clairement les buts pour la saison ou pour l'année.
- 4) Identifier les critères de réussite.
- 5) Identifier la marche à suivre (stratégies) pour atteindre le but.

Assurez-vous aussi qu'il y a un système de supervision et d'évaluation en place pour vérifier si les buts ont été atteints.

Avantages d'établir des buts précis

- Des buts et priorités plus clairs.
- Engagement et motivation rehaussés.
- Confiance, sens de l'accomplissement et valeurs morales rehaussés
- Établir les buts aide à garder en perspective que l'on peut gagner et perdre et aide gérer les défis une étape à la fois.
- Les athlètes deviennent plus matures en prenant plus de responsabilités.
- Les problèmes de comportement diminuent à mesure qu'ils ont plus de responsabilités.
- Les athlètes développent la capacité de se fixer des buts tout en bénéficiant des buts qu'ils ont atteints ; ceci se reflète souvent dans leur vie en général.
- La communication est améliorée car le fait d'établir des buts leur permet de cerner leurs besoins et leurs désirs face à la performance sportive.
- Les athlètes sont plus heureux et ont plus de plaisir. Il est prouvé que le fait d'avoir du plaisir dans le sport influence directement la réussite et la facilité à relever les défis.
- Les athlètes donnent une meilleure performance parce qu'ils ont atteint, et même dépassé, les buts visés pour le groupe et individuellement.

2.3.2 ÉTABLIR LES BUTS AVEC LES PARACHUTISTES NOVICES

2.3.2.1 LES BUTS À COURT TERME ET À LONG TERME EN PARACHUTISME

En parachutisme, comme dans la vie courante, il est très important de se fixer des buts. Cela nous aide à nous concentrer sur notre développement personnel et mesurer nos progrès selon des normes. La plupart des parachutistes novices cherchent à s'améliorer dans le sport et arrêteront de sauter s'ils sentent qu'ils ne s'en vont nulle part. Ils veulent se perfectionner et parfois même se rendre aux compétitions de niveau national ou provincial ou simplement avoir une vidéo qu'ils pourront montrer aux autres. La façon la plus efficace d'y parvenir est d'établir le but et ensuite développer un plan pour y arriver.

La première étape est de faire la différence entre les buts à court terme et les buts à long terme. Il est important pour votre novice d'avoir des buts pour son prochain saut (court terme) et pour les semaines à venir (long terme). Lorsque qu'il atteint son but à court terme, en plus de ressentir une satisfaction personnelle, le novice peut évaluer immédiatement sa réussite. Les buts à plus long terme aident à maintenir l'intérêt sur une longue période de temps et deviennent une source de motivation qui l'amènera à revenir faire d'autres sauts et continuer dans le sport.

Les buts à court terme peuvent être réalisés dans un délai très court. Exemples de buts à court terme :

- Réussir un salto avant,
- Atterrir dans un rayon de 50 m de la cible sur une approche de précision,
- Plier en moins de 20 minutes.

Exemples de buts à long terme :

- Atteindre 50 sauts,
- Obtenir son brevet A,
- Participer à une compétition locale ou provinciale durant l'année.

Les buts peuvent aussi se rattacher à la philosophie pour laquelle vous êtes impliqué dans le parachutisme.

2.3.2.2 LA GRILLE DES HABILITÉS ET LA SÉQUENCE DE PROGRESSION

a) Grille des habiletés

Quand vous entraînez le parachutiste novice, vous devez utiliser le modèle des habiletés en parachutisme, comme indiqué dans la section 2.32.3 . Ce modèle divise le saut en parachute en cinq étapes d'habiletés qui sont les suivantes :

- Préparation
- En montée
- Chute libre
- Contrôle de la voilure
- Équipement

Conseils pratiques pour bien utiliser la grille :

- La grille se lit verticalement, du plus simple au plus complexe
- Il n'est pas nécessaire d'être au même niveau dans tous les secteurs d'habileté (pas besoin d'avoir la parité au niveau horizontal)
- L'information technique sur les habiletés est présentée dans le MIP 2A, dans la même séquence que la grille
- Lorsque le novice progresse dans la grille de base, quelques tâches seront répétées. Une fois la base bien maîtrisée, il doit améliorer la qualité d'exécution de la tâche et raffiner les détails
- Le novice doit avoir acquis certaines compétences avec les habiletés précédentes pour pouvoir accéder à celles présentées plus loin dans la progression

La sixième étape de la grille comprend les connaissances techniques. Au fur et à mesure qu'il prend de l'expérience, le novice doit recevoir plus d'information sur les conséquences de certaines actions, la procédure recommandée lors des situations inhabituelles dans l'avion, dans les airs ou lors de la préparation. Vous trouverez toute cette information dans le MIP 2A.

Présentement, le modèle divise les habiletés en deux niveaux de difficulté : de base et récréatif. Comme ce manuel est spécialement conçu pour les instructeurs travaillant avec les débutants, il traitera surtout de l'information de base à donner aux novices.

b) Prérequis pour débiter le programme de progression

Voici les connaissances et les habiletés spécifiques que votre novice doit maîtriser avant de commencer le programme de progression :

- Préparation
 - Décrire les cinq étapes du saut
 - Endosser correctement son équipement
- En montée
 - Être familier sur la façon de s'asseoir et surveiller son équipement
 - Utiliser les techniques de relaxation dans l'avion
 - Effectuer une des sorties de base en chute libre
- En chute libre
 - Avoir une bonne position
 - Être conscient de la position de son corps, être calme et détendu
 - Être capable d'amorcer et d'arrêter les virages
- Contrôle de la voilure
 - Identifier les parties de la voilure
 - Faire des virages et freiner
 - Décrire le modèle d'approche vers l'aire d'atterrissage
- Équipement
 - Identifier l'équipement requis (parachute, vêtements, accessoires)

c) Progression

Le programme de progression présenté dans le MIP 2A offre plusieurs avantages comparativement à d'autres méthodes d'entraînement pour les novices. Par exemple :

- S'adapte à la plupart des types d'équipement, d'avion et de situations sur les ZS
- Offre un développement progressif des habiletés en parachutisme
- Fournit une méthode efficace pour déterminer les buts et planifier le saut suivant

Utilisez la grille des habiletés pour tous les sauts. Le novice peut évaluer sa progression et se fixer des buts réalistes.

Grille des habiletés de l'ACPS					
La progression des habiletés est indépendante d'une section à l'autre. Toutefois, chaque étape requise doit être terminée afin d'obtenir un certificat ou un brevet.					
PRÉPARATION	ÉQUIPEMENT	EN MONTÉE	CHUTE LIBRE	CONTRÔLE DE LA VOILURE	CONNAISSANCES TECHNIQUES
NIVEAU PRÉPARATOIRE.....Introduction au premier saut.....IC					
Répétition physique	Composantes et fonctions Déclenchement du parachute de secours Procédures d'urgence	Positions et déplacements dans l'avion Sortie assistée	Position arquée stable	Vérification visuelle Test en vol Réponse aux directives Observation des vents au sol Techniques d'atterrissage Assistance radio	Situations inhabituelles : en montée sous voilure au sol
Progression de l'élève vers le niveau solo.....IL ou IPAC					
Relaxation Répétition mentale Mémoire et conscience Autoévaluation Développement autonome de l'instruction	Réglage et port de l'altimètre Procédure pour endosser l'équipement et l'ajuster Réglage de l'altimètre sonore Réglage du DDA Vérification complète de l'équipement Introduction au pliage	Vérification des poignées avant la sortie Révision verbale Orientation par rapport au sol Repérage (observé) Repérage (assisté) Instructions au pilote Repérage (non assisté)	Position de la boîte Cercle d'observation Vérification de l'altimètre Déclenchement du parachute Contrôle du cap Exercices des bras Exercices des jambes Virages à 90° et 180° à gauche et à droite (contrôle de la rotation autour de l'axe vertical) Virages à 360° à gauche et à droite (contrôle de la rotation autour de l'axe vertical)	Virages en vrille au-dessus de 2 000 pi Assistance radio partielle Observation de la dérive Aucune assistance radio Exercice de décrochage et rétablissement de la voilure (au-dessus de 2 000 pi) Virages avec les élévateurs arrière Circuit d'atterrissage Virage à plat Turbulence	Position de la boîte Situations inhabituelles en chute libre Modèles théoriques : repérage contrôle en chute libre mathématique de la chute libre contrôle de la voilure (ligne droite, virages, décrochage) contrôle en chute libre virages à 360°
Évaluation de niveau solo... IL, IPAC					
Fixation des objectifs	Identification des composantes	Sortie dos au vent, les pieds devant	Annotation « saut d'évaluation (niveau solo) »	Circuit d'atterrissage	Annotation « Procédures d'urgence (niveau solo) »
OBTENTION DU CERTIFICAT SOLO					

PRÉPARATION	ÉQUIPEMENT	EN MONTÉE	CHUTE LIBRE	CONTRÔLE DE LA VOILURE	CONNAISSANCES TECHNIQUES
Progression du novice – Habiletés de base.....Entraîneur 1					
Échauffements et étirements	Pliage avec assistance	Sorties (p. ex. plongée, flotteur arrière)	Salto arrière (rotation de 360° autour de l'axe latéral)	Spirales avec les élévateurs arrière (au-dessus de 2 000 pi)	Modèles théoriques :
Concentration	Pliage sans assistance (observé)	Sorties (p. ex. en équilibre, flotteur avant)	Salto avant (rotation de 360° autour de l'axe latéral)	Approche finale sur la ligne de vol	contrôle en chute libre – salto arrière
Anticipation	Pliage : défaire les emmêlements	Sortie instable intentionnelle	Tonneaux D/G (rotation de 360° autour de l'axe longitudinal)	Évaluation du point d'entrée	approche finale sur la ligne de vol
Répétition au sol (préparation de la séquence)	Inspection de l'équipement pendant le pliage	Lancer un IDV Rapport météorologique	Delta, piqué delta	Virages avec les élévateurs avant	contrôle en chute libre – salto avant
				Virages à plat	contrôle en chute libre – tonneau
				Évaluation du point d'entrée selon la ligne de vol	Annotation « saut de nuit » (non requise pour l'obtention d'un brevet)
Progression du novice – Habiletés avancées.....Entraîneur 2					
Forme physique	Annotation « pliage de la voilure principale »	Sortie piqué-delta	Freestyle solo (base), artistique et vol sur le dos (p. ex. tonneau français, <i>stag</i> , « T », <i>daffy</i> , assis, debout)	Exercices de décrochage et rétablissement de la voilure (au-dessus de 2 000 pi)	Annotation « saut à l'eau »
Planification du saut	Techniques de contrôle du déploiement	Sortie dérive flottante	Manœuvres combinées	Virages en décrochage Contrôle de l'angle d'approche	(non requise pour l'obtention d'un brevet)
Relaxation — Techniques avancées	Accessoires	Virage au taux un	Voltige et série de manœuvres	Évaluation ou critique de l'approche d'une voilure	Modèle de l'approche de précision
Techniques d'entraînement mental	Choix de la combinaison de saut	Repérage (vent arrière)	Formation à deux en chute libre	Manœuvres avec les élévateurs	Position avancée pour formation en chute libre (<i>mantis</i>)
	Ajout de plomb	Repérage pour formation en chute libre Sortie serrée 1 :1	Exercice d'appontage et proximité Procédures de séparation	Spirales avec les élévateurs avant Arrondi et décrochage avec élévateurs arrière (au-dessus de 2 000 pi)	Annotation « voilure sportive (niveau A) » Annotation « procédures d'urgence (niveau A) »
		Répétition et relaxation	Contrôle du niveau Techniques d'appontage	Techniques d'évitement	
Obtention du brevet A					

La section pour le Brevet B n'est pas incluse ici car il ne fait pas partie du portfolio de l'Entraîneur 1. Visitez le site www.cspa.ca pour télécharger cette grille.

2.3.2.3 PROCÉDURE POUR ÉTABLIR LES BUTS EN PARACHUTISME

a) Comment identifier les buts?

La première étape est d'identifier les buts. Pour ce faire, posez-vous ces trois questions :

- Quel est leur niveau d'habileté actuel?
- Quel est leur but à long terme?
- Quelles seront les prochaines étapes (2 ou 3) pour atteindre ce but?

Pour la plupart des novices, le but à long terme sera principalement l'obtention du brevet A. Vous avez déjà la réponse à **Quel est leur but à long terme?**

b) L'usage de la grille des habiletés pour fixer les buts

La première question était d'abord « **Quel est leur niveau d'habileté actuel?** ». C'est la première chose que vous devrez établir en tant qu'Entraîneur 1 lorsque vous rencontrez le novice. Après vous être présenté, évaluez son niveau d'habileté. La façon la plus simple de procéder est de lui poser des questions et de regarder son carnet de sauts. Les autres entraîneurs et instructeurs peuvent aussi vous être utiles.

Les novices ont la chance d'avoir un programme de développement des habiletés qui est systématiquement établi dans la **grille des habiletés en parachutisme**. Utilisez-la pour identifier les prochaines habiletés qu'ils devront effectuer et suivez la séquence de progression pour atteindre le brevet A. La grille des habiletés en parachutisme leur dit clairement « **Quelles seront les prochaines étapes** ». Établissez votre « plan de match » en vous servant de la grille.

Finalement, assurez-vous d'avoir une méthode qui vous permette de surveiller si vous suivez le bon processus pour atteindre les buts à long terme. Il se peut que vous ayez à revoir les buts après un certain temps.

c) Établir les buts pour un simple saut – méthode SMART

Après avoir identifié les buts pour le prochain saut à l'aide de la grille, vous devez vérifier si les buts sont « *SMART* ». C'est un acronyme pour

S - Spécifique	Les buts liés aux habiletés sur la grille
M - Mesurable	Un critère de réussite est attribué à la performance des habiletés
A - Atteignable	Grande chance de réussir
R - Réaliste	Que les buts peuvent être atteints par cet individu
T - Temporellement défini	Qu'ils sont sur la bonne voie pour atteindre le but à long terme– Grille d'habiletés

Cette façon de faire vous aidera à voir si vous avez atteint un certain degré de succès après le saut. Spécifique, mesurable, et tangible parlent d'eux-mêmes. La différence entre atteignable et réaliste est la différence entre ce que tous les novices peuvent faire (atteignable) et ce qu'un novice en particulier peut faire (réaliste).

Voici une procédure en quatre étapes qui peut être utilisée pour établir des buts « *SMART* ».

1. Établir les buts que vous voulez atteindre pour le saut, selon la grille
2. Décrire le niveau de performance désiré, façon de faire spécifique et mesurable
3. Établir les conditions associées à la performance; altitude de sortie, vitesse de l'avion, l'habileté sous voilure entre l'altitude d'ouverture et 1500', etc.
4. Établir les critères de passage pour aujourd'hui et le nombre de fois que cette performance doit être effectuée.

Par exemple :

- Une sortie stable en plongée (en montée)
- Position stable face au sol durant 5 secondes (spécifique et mesurable)
- Sur un C-182 avec le pied gauche sur le marche-pied (conditions spécifiques)
- Taux de réussite 2 fois sur 3 (performance réaliste et atteignable)

Note : Il est fréquent que les novices doivent faire plus d'un saut pour atteindre le but dans certaines habiletés. C'est un point que vous devriez souligner dans le briefing.

2.4 ANALYSE DE LA PERFORMANCE

2.4.1 QU'EST-CE QU'UNE HABILITÉ TECHNIQUE DANS UN SPORT?

De façon générale, une habileté est l'aptitude à bien faire une chose. Parce que la plupart des habiletés sportives comportent un mouvement ou une série de mouvements. Une performance sportive reflétant un haut niveau d'habileté se caractérise donc par :

- Une probabilité très élevée d'atteindre le résultat final escompté
- Une haute précision lors de l'exécution
- Efficacité élevée, c.-à-d. une dépense d'énergie minimale et une exécution faite dans le laps de temps le plus court possible.

2.4.2 DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS : POINTS CLÉS

- Dans l'apprentissage d'une habileté sportive à caractère technique, les athlètes passent par certains **stades prévisibles**. Le tableau de la page suivante décrit ces stades et leurs principales caractéristiques ainsi que les besoins particuliers des participants à chacun de ceux-ci.
- Bien que l'on s'attende à ce que les athlètes passent par ces différents stades, le temps et le nombre de pratiques nécessaires pour passer de l'un à l'autre peuvent varier considérablement selon les participants.
- Les différents stades de développement d'une habileté sportive à caractère technique décrits à la page suivante (initiation, acquisition, consolidation, perfectionnement et variation créative) s'appliquent à tous les types d'habiletés et leur classification.
- Il est important que vous sachiez à quel stade du développement vos participants sont rendus. Vous comprendrez alors leurs besoins spécifiques et vous pourrez planifier vos séances d'entraînement en choisissant les bons types d'activités et la meilleure façon de les mettre en œuvre.

Note : Avant d'atteindre le stade « perfectionnement » défini dans la zone ombragée la table suivante, un athlète peut s'entraîner des mois, voire même des années. De plus, la grande majorité d'entre eux n'atteindront jamais le stade de « variation créative ». Par conséquent, au niveau « introduction à la compétition », peu d'entraîneurs travaillent avec les athlètes qui ont atteint un stade avancé d'exécution. Leur objectif devrait donc être principalement de s'assurer que les gestes fondamentaux sont correctement acquis et qu'ils peuvent être exécutés dans une variété de situations et de conditions.

Stades de développement des habiletés sportives à caractère technique et besoins des athlètes à chaque stade

	DÉBUTANT		INTERMÉDIAIRE	AVANCÉ	
	Initiation	Acquisition	Consolidation	Perfectionnement	Variation créative
Points clés à considérer pour évaluer à quel stade l'athlète est rendu	<p>Premier contact de l'athlète avec l'habileté.</p> <p>Il est possible que l'athlète n'ait aucune idée de ce qu'il doit faire.</p>	<p>Premier stade où le participant peut :</p> <p>(1) reproduire de façon coordonnée les éléments clés des mouvements</p> <p>(2) exécuter les mouvements dans le bon ordre, produisant ainsi une forme brute du geste.</p> <p>Les mouvements ne sont pas encore bien synchronisés ou maîtrisés et manquent de rythme et de fluidité. L'exécution est instable, variable d'une fois à l'autre et imprécise. Le participant a tendance à réfléchir à ce qu'il doit faire durant l'exécution. S'il veut aller trop vite ou s'il sent de la pression, sa performance et la qualité des mouvements auront tendance à se détériorer comme ce peut être le cas en compétition.</p>	<p>Le participant peut effectuer correctement les mouvements ou l'habileté sur le plan de la forme. Les gestes sont assez bien maîtrisés, le synchronisme et le rythme sont bons et les mouvements peuvent être répétés avec constance et précision dans des conditions faciles et stables.</p> <p>Certains éléments de la performance motrice peuvent être maintenus lorsque</p> <p>(1) le participant ressent une certaine pression;</p> <p>(2) les conditions changent;</p> <p>(3) les exigences augmentent. Dans ces conditions, la performance demeure instable.</p> <p>Le participant commence à développer un style plus personnel.</p>	<p>L'athlète peut faire les mouvements d'une façon très proche du modèle idéal en terme de forme et de vitesse d'exécution. La performance est très stable et le niveau de précision très élevé, même dans des conditions très exigeantes et des situations complexes et variées.</p> <p>Des ajustements mineurs peuvent être nécessaires pour atteindre une exécution optimale. Le style personnel est presque définitivement établi. Toutes les composantes du mouvement sont automatiques, ce qui permet à l'athlète de se concentrer sur l'environnement et de faire des ajustements rapides au besoin. L'athlète est en mesure de faire une réflexion critique de sa performance pour apporter les mesures correctives lui-même.</p>	<p>Seul les meilleurs athlètes au monde atteignent ce stade. Les mouvements sont exécutés conformément au modèle idéal et l'athlète a développé un style personnel très efficace.</p> <p>Des mouvements personnels peuvent être créés ou combinés en des modèles uniques en réponse à des situations de compétition particulières.</p>

<p>Guide en matière de planification :</p> <p>à ce stade, les athlètes ont besoin de ou doivent...</p>	<p>Avoir une image claire de ce qu'est une « exécution correcte ».</p> <p>Comprendre les positions et postures fondamentales ainsi que le patron moteur général de l'habileté. Se sentir en sécurité pendant l'exécution des nouveaux mouvements. Au besoin, se familiariser avec certains mouvements ou sensations inconnus qui font partie de l'habileté à maîtriser.</p>	<p>Comprendre clairement ce qu'il faut faire et avoir une bonne représentation mentale de l'habileté.</p> <p>Exécuter de nombreuses répétitions à leur rythme et dans des conditions stables, faciles et sécuritaires.</p> <p>Au besoin, pratiquer les deux côtés. À partir du feed-back de l'entraîneur, trouver par lui-même des solutions par essais et erreurs.</p>	<p>Être exposé à un éventail de situations et effectuer un grand nombre de répétitions dans différentes conditions. Avoir des objectifs clairs tant pour la forme (exécution correcte) que pour le résultat des actions. Être mis au défi au moyen de tâches plus complexes et plus exigeantes.</p> <p>Trouver des solutions par lui-même par essais erreurs, tout en ayant un feed-back moins fréquent de la part de l'entraîneur. Avoir la possibilité de pratiquer les mouvements ou l'habileté dans des conditions de fatigue ou qui reproduisent les exigences en compétition et ainsi devoir gérer les conséquences de leurs erreurs.</p>	<p>Être exposé à des situations de compétition complexes et exigeantes qui demandent que l'habileté soit exécutée à un très haut niveau de réussite.</p> <p>Être formé à développer lui-même les solutions aux problèmes rencontrés.</p>	<p>Être exposé à des situations de compétition complexes qui exigent une exécution parfaite.</p> <p>Développer par lui-même des solutions aux problématiques rencontrées.</p>
--	---	---	---	--	---

2.4.3 PLANIFICATION DES ACTIVITÉS AUX DIFFÉRENTS STADES DE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS TECHNIQUES

2.4.3.1 ADAPTER LES ACTIVITÉS ET LES CONDITIONS DE PRATIQUE AU STADE DE DÉVELOPPEMENT DES PARTICIPANTS

- Comme l'indique le tableau de la page précédente, les besoins d'entraînement des athlètes en ce qui concerne les habiletés à caractère technique peuvent varier selon le stade de développement où ils sont rendus.
- Lors des séances destinées à développer les habiletés de caractère technique, assurez-vous que les objectifs et les activités sont *adaptés aux besoins particuliers* des athlètes et que les *conditions* dans lesquelles les activités se déroulent correspondent à leurs aptitudes.
- De plus, vous constaterez probablement que tous les *athlètes ne sont pas tous rendus au même stade dans le développement sur le plan technique*. Vous pourrez tenir compte de cette réalité en planifiant des activités pour différents groupes d'athlètes ou encore en prévoyant des conditions d'entraînement adaptées à différents stades de développement.
- Il y a différentes façons de planifier les activités et les tâches d'une séance d'entraînement. En autres, vous pouvez demander à vos participants d'exécuter :
 1. l'habileté au complet ou des parties seulement
 2. plusieurs répétitions sans pause ou faire une pause plus au moins longue entre chaque répétition
 3. la même tâche plusieurs fois d'affilée ou au contraire d'effectuer des tâches ou des gestes différents à chaque répétition, soit dans un ordre prédéterminé ou encore complètement aléatoire.
- Les tâche d'entraînement, les types de pratique ou encore les conditions de pratique qui sont les plus efficaces en vue de favoriser l'apprentissage peuvent varier selon le type d'habileté technique que l'on cherche à entraîner (ouverte, fermée, discontinue, en série ou continue) et le stade de développement auquel se trouvent les participants.

Le tableau de la page suivante trace les lignes directrices pour la planification des activités aux différents stades de développement des habiletés techniques.

Planification des activités aux différents stades de développement d'habiletés : lignes directrices

Conditions d'entraînement recommandées	Stades de développement d'habileté				
	Initiation <i>Premier contact</i>	Acquisition <i>Modélisation du mouvement</i>	Consolidation <i>Exécution correcte dans des conditions variables</i>	Perfectionnement <i>Légères améliorations</i>	Variations créatives <i>Invention de nouveaux mouvements</i>
Environnement immédiat	Stable et prévisible, exempt de distractions	Stable et prévisible, exempt de distractions	De plus en plus variable et contenant des facteurs de distraction, mais pas au point que le patron d'exécution des mouvements se détériore	Conditions de compétition	Conditions similaires à celles du plus haut niveau de compétition
Prise de décision, ou degré d'incertitude des situations qui sont proposées aux participants	Aucune prise de décision ou option de réponse	Prise de décisions simples (maximum 2 options)	Prises de décisions plus complexes, (3 à 4 options) et augmentation de la fréquence de prise de décisions	Décisions complexes, options et fréquences semblables aux conditions de compétition	Conditions similaires à celles du plus haut niveau de compétition
Vitesse d'exécution des mouvements	Lente et contrôlée	Au rythme de l'athlète	Accrue, variable et près des conditions de compétition	Similaire à la vitesse en compétition	Similaire à la vitesse du plus haut niveau de compétition
Importance de la précision et de la constance du geste	Pas importante	Moyennement importante	On recherche précision et constance lors de l'exécution	Degré élevé de précision et de constance, bon choix de réponse	Perfection exigée en tout temps
Nombre de répétitions ou de possibilités d'exécuter les mouvements	Au besoin, selon le développement moteur général de l'athlète	Élevé	Élevé	Autant que possible	Autant que possible
Facteurs de risque et conséquence d'une erreur	Conditions très sécuritaires, erreurs sans conséquence	Conditions à faibles risques	Risques semblables ou légèrement inférieurs à ceux d'une compétition régulière	Risques semblables à ceux d'une compétition de haut niveau	Risques semblables à ceux du plus haut niveau de compétition
Lors des séances d'entraînement, l'accent doit être mis sur...	L'exécution des positions et postures de base; comprendre ce en quoi consiste le mouvement et à quoi il ressemble	Exécution globale et forme générale du mouvement	Le maintien de la forme et de la précision des mouvements dans des conditions d'exécution variables et soumis au stress	Des situations qui exigent l'exécution des éléments techniques particuliers pour lesquels des ajustements sont requis	Amène des situations nouvelles et non familières

2.4.3.2 ÉTAPES À SUIVRE LORS DE LA PLANIFICATION DES ACTIVITÉS D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Comme il en est beaucoup question dans ce document, pour qu'une séance d'entraînement soit efficace, vous devez choisir les bonnes activités. En tenant compte (1) des besoins particuliers des participants et (2) des caractéristiques et des exigences de chaque activité, vous pouvez choisir le type et les conditions de pratique qui sont les plus appropriées. De cette façon, vous augmentez la probabilité d'obtenir le résultat désiré. Voici la marche à suivre recommandée lors de l'élaboration des activités pour une séance d'entraînement.

Étape 1- Déterminez ce que vous voulez que les participants soient capables de faire. Il peut s'agir d'un objectif à long terme, c.-à-d. un objectif que vous souhaitez atteindre en plusieurs séances ou même plusieurs semaines.

Étape 2- Évaluez la nature de la tâche envisagée en fonction du type d'habileté mis en jeu (ouverte ou fermée; discontinue, en série ou continue) et les qualités athlétiques concernées (physiques, motrices, tactiques et mentales).

Étape 3 *- Une fois la tâche et ses exigences déterminées, voyez si elle est appropriée à leur stade de développement d'habileté actuel. Si oui, passez à l'étape 4; si non, revenez à l'étape 1 et faites les ajustements nécessaires.

Étape 4 *- Décidez si la tâche doit être divisée en parties distinctes ou si elle peut être exécutée en entier.

Étape 5- Déterminez le type de pratique le plus approprié (continue ou distribuée; constante ou variable).

Étape 6 *- Déterminez les conditions de la pratique les plus appropriés.

Étape 7- Selon la logistique des lieux et l'équipement disponible, choisissez ou élaborer des activités qui rencontrent les critères précédents.

Étape 8- Définissez les critères de réussite pour l'activité.

Étape 9 *- Identifiez les facteurs de risques associés à l'activité et tenez-en compte dans le choix de l'activité.

Étape 10 *- Réfléchissez à la meilleure façon de donner les explications et les instructions aux athlètes, pour qu'ils aient une image claire de l'activité et sachent comment la faire.

Notes :

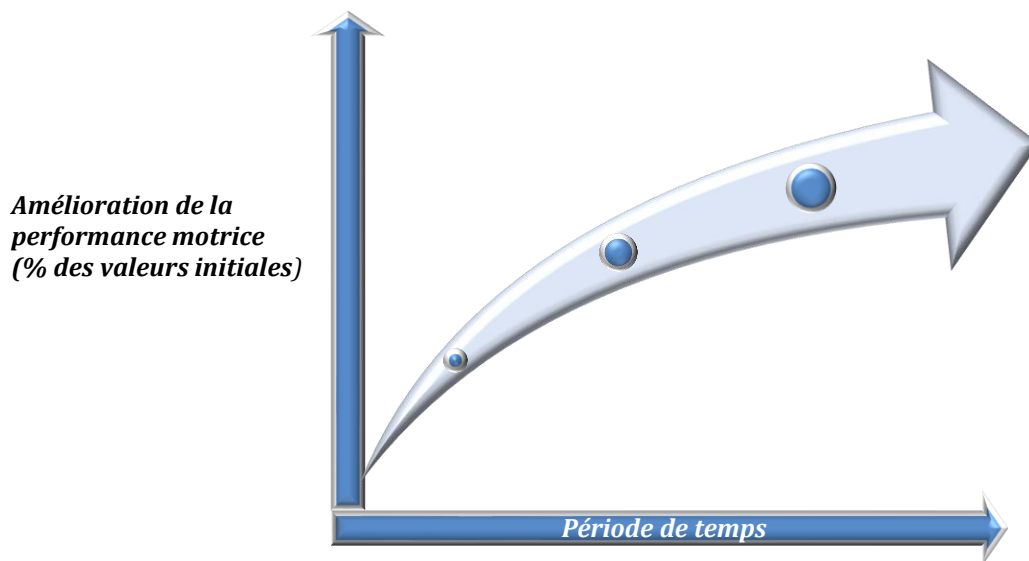
** Les étapes indiquées par un astérisque (*) exigent une réflexion en matière de sécurité.*

Ces étapes s'appliquent à la partie « planification » de la séance d'entraînement. La direction de la séance d'entraînement demande habiletés additionnelles et complémentaires de la part de l'entraîneur dans des domaines tels les relations personnelles, la gestion de groupe, la pédagogie et l'instruction ainsi que l'intervention. Ces sujets sont traités séparément dans les d'autres activités de formation dans le cadre du PNCE.

2.4.4 TAUX D'AMÉLIORATION ET NOMBRE DE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

- Au début de l'entraînement il y a une amélioration rapide dans les aptitudes à accomplir une tâche ou réussir un mouvement particulier mais plus loin, le taux d'amélioration ralentit.
- L'apprentissage se fait donc par étape et le taux d'amélioration varie d'une étape à l'autre.
- La qualité et la quantité de pratique effectuée (c.-à-d. la période de temps et le nombre de répétitions) sont les facteurs les plus importants responsables de l'amélioration de la performance motrice et l'apprentissage des habiletés techniques.

Figure 1 : Taux d'amélioration par rapport à la période de temps



2.4.5 LES EFFETS À COURT OU À LONG TERME DES TYPES DE PRATIQUE SPÉCIFIQUES UTILISÉS.

- Il est prouvé que les conditions de pratiques variables et aléatoires affectent positivement l'apprentissage, améliorent la capacité de faire l'habileté dans un autre environnement et donnent un nouveau défi à l'athlète. Cet entraînement demande plus d'effort et de prises de décision durant les répétitions.
- En répétant la même tâche plusieurs fois dans les mêmes conditions (pratique en bloc) on note une bonne amélioration de la performance dans un court terme.
- En répétant des tâches différentes dans des conditions variables (pratique aléatoire) on note une amélioration moindre de la performance à court terme comparée à une pratique en bloc, mais procure un meilleur apprentissage à moyen et à long terme comme l'ont déterminé les tests de transfert et de rétention.
- Les entraîneurs qui incorporent une approche de résolution de problème aux techniques d'entraînement en utilisant la pratique aléatoire auront à informer les participants et leurs parents sur les effets à court et à long terme de cette méthode, par rapport aux autres approches telle la pratique en bloc.

2.4.6 ACTIVITÉS VISANT LE DÉVELOPPEMENT DE LA COORDINATION

- L'activité doit être composée d'un enchaînement d'actions effectuées dans un ordre ou séquence bien précise.
- Le niveau de difficulté de l'activité de coordination est lié au nombre de mouvements ou d'actions à enchaîner; les débutants ne doivent pas avoir trop de mouvements ou d'actions à faire dans une séquence (2 ou 3 sont suffisants.)
- Les actions ou mouvements peuvent être d'ordre général ou spécifique au sport, selon le but désiré.
- Les modèles d'exercice de base pour la motricité doivent d'abord être maîtrisés avant de passer à des enchaînements plus complexes. P. ex. : si les participants ne maîtrisent pas bien les schémas gestuels de base tels que courir, sauter, rouler, tourner, lancer ou attraper, sauter sur une jambe en gardant l'équilibre ou lever un bras et la jambe opposée simultanément, vous devrez mettre l'accent sur ces patrons moteurs avant de passer à des activités plus avancées.
- Les enchaînements d'actions peuvent être isolés pour différentes parties du corps spécifiques (p. ex., seulement les bras ou seulement les jambes), pour plusieurs parties du corps à la fois ou pour tout le corps. Les activités de coordination peuvent se dérouler sous forme d'un jeu d'adresse.
- Il est important de vous assurer que les mouvements sont exécutés correctement et dans la bonne séquence. En effet, le système neuromusculaire a tendance à « mémoriser » les patrons moteurs tel qu'ils ont été effectués à l'entraînement. En règle générale, les mouvements doivent être effectués à vitesse lente ou à faible intensité durant la phase initiale d'apprentissage puis en augmentant progressivement la vitesse.
- Il faut créer des conditions qui demandent aux participants/athlètes de faire les mouvements dans différentes directions et aussi en utilisant leur côté « faible ».
- Vous pouvez augmenter le niveau de difficulté de l'activité : (1) en augmentant la vitesse d'exécution, (2) en ajoutant de nouveaux mouvements, (3) en modifiant la séquence dans lequel les gestes doivent être faits, (4) en combinant différentes actions déjà maîtrisées mais en les exécutant de manière différente (p. ex. : dribbler le ballon en position accroupie, courir dans la neige, le sable ou l'eau), (5) en ajoutant des contraintes (p. ex. : moins de temps, moins d'espace, plus grande précision exigée, environnement changeant) ou ajouter de l'incertitude (p. ex. : faire l'exercice les yeux fermés). Ces variations doivent être présentées graduellement et seulement lorsque l'enchaînement de base est bien maîtrisé.

2.4.7 ANALYSE DE PERFORMANCE EN PARACHUTISME

Dans votre rôle d'entraîneur vous devrez remplir d'importantes fonctions dont enseigner les habiletés techniques, observer les démonstrations et donner ensuite un feed-back efficace pour l'amélioration. Pour assister un novice dans le développement de ses habiletés, il ne suffit pas simplement de lui dire ce qu'il a fait, vous devez aussi être capable de lui expliquer pourquoi les choses se sont passées de telle façon et comment il peut s'améliorer. L'analyse d'une habileté consiste à dire pourquoi et comment les choses se sont passées.

L'analyse d'une habileté se divise en trois parties :

- a. Morceler l'habileté en plusieurs parties et étapes et connaître la bonne technique
- b. Utiliser une force simple produisant les actions et les principes biomécaniques (physiques) pour produire l'impulsion requise pour l'habileté.
- c. Observer la démonstration à l'aide d'une stratégie d'observation

a. Les composantes d'une habileté

Vous trouverez les **bonnes techniques** pour chaque habileté dans le PIM 2A Section 5. En tant qu'Entraîneur 1, assurez-vous d'avoir lu toute l'information et d'être au courant des nouvelles techniques. N'enseignez pas les vieilles techniques ou en disant « moi, la technique que j'ai apprise... », à moins que ce soit la méthode indiquée dans le MIP 2A Section 5.

Les habiletés complexes peuvent être morcelées en **parties ou étapes**. Au niveau de l'Entraîneur 1, beaucoup d'habiletés sont relativement simples parce qu'elles comportent seulement une partie. Chaque partie comprendra les étapes suivantes :

- Mouvement préliminaire
- Force qui génère l'impulsion
- L'instant critique
- Le suivi

Le mouvement préliminaire

En parachutisme nous partons d'une position neutre, invariablement la position de la « boîte ». Tout mouvement en chute libre résulte d'une force provoquée par un changement dans la position du corps. Pour chaque mouvement, il y aura un mouvement initial ou préliminaire à partir de la position neutre. (p. ex. : abaisser une épaule pour faire un virage).

La force qui génère l'impulsion

La façon dont le changement se produit dans la position du corps influencera l'impulsion. Les forces produites par chaque articulation doivent être combinées pour produire l'effet maximum. C'est pourquoi, vous devrez utiliser toutes les articulations possibles. Les articulations qui possèdent les plus grands muscles et qui sont au centre du corps doivent être utilisées avant les articulations qui ont de petits muscles et qui se trouvent aux extrémités des bras et des jambes. L'impulsion qui en résulte doit être fluide et continue.

L'instant critique

En parachutisme, l'instant critique c'est le moment où l'athlète applique la force appropriée en synchronisant plusieurs parties de son corps. (P. ex. : relever la tête vers l'arrière en ramenant les genoux vers la poitrine pour un salto arrière).

Le suivi

C'est la force qui permet au novice de revenir dans la position de la boîte et dans le bon axe. (p. ex. : revenir à la position cambrée après le salto arrière).

Les cinq termes suivants se rapportent généralement à une action simple comme lancer une balle. En parachutisme il y a souvent deux actions reliées entre elles. Une autre façon de présenter l'information est de penser en terme de :

- **Départ** : position de départ du corps
- **Amorce** : phase initiale du mouvement – la **force produisant** l'impulsion générée par le **mouvement préliminaire** à l'**instant critique** et un enchaînement vers la phase de transition
- **Phase de transition** : position du corps lorsqu'il est en mouvement
- **Rétablissement** : ce qui est fait pour arrêter le mouvement
- **Finale** : la position du corps à la fin

b. Développer une stratégie d'observation

Vous pouvez observer le saut à partir de deux positions :

- À partir de l'avion
 - Assurez-vous d'avoir un bon point de vue
- Dans les airs,
 - À une distance d'environ 5 à 10 mètres et environ un mètre au-dessus du novice de façon à ce qu'il ne puisse pas vous voir
 - Ayez toujours en tête l'image de ce que vous allez observer
 - S'il tourne vous devez le suivre
 - Restez perpendiculaire pour anticiper les mouvements du participant et pouvoir le suivre
 - Vous pourriez avoir à ajuster les niveaux (saltos), anticipez
 - Positionnez-vous à une distance au milieu du déplacement, plus bas lors des saltos car il descendra
 - Restez à proximité
- À partir du sol
 - Utilisez les binos le moins possible
 - Bonne position pour observer le contrôle de la voilure
 - Vous pouvez utiliser un autre entraîneur si vous êtes dans les airs
- Autres points à considérer
 - Décidez quels éléments observer,
 - Observez à partir de l'intérieur vers l'extérieur (des plus grands muscles vers les plus petits muscles)
 - Utilisez la stratégie du « balayage » visuel, faites un aperçu général puis « focalisez » sur les éléments clés
 - Revoyez le mouvement dans son ensemble
 - Utilisez une vidéo si possible

c. Les principes biomécaniques

- a. La stabilité dépend avant tout d'un centre de gravité bas, d'un appui large, de la ligne de gravité près du centre de l'appui et du poids de l'athlète

- b. L'utilisation de toutes les articulations est essentielle pour produire l'effet maximal
- c. Pour une meilleure efficacité en vitesse maximum les articulations doivent être utilisées de la plus grande à la plus petite
- d. Plus l'impulsion est importante, plus la vitesse est grande.

Résumé :

- Centre de gravité bas, position large et poids favorisent la stabilité
- Utiliser toutes les articulations pour plus de force (addition)
- Pour une plus grande vitesse, utiliser toutes les articulations, de la plus grande à la plus petite (continuité)
- Les changements de vitesse proviennent de la force appliquée et du temps durant laquelle elle est appliquée (impulsion).

Exemple : un élève en karaté perd souvent l'équilibre durant son « *front punch* ».

L'élève a besoin de travailler la stabilité de sa base. Amenez-le à abaisser son centre de gravité et à élargir la base de son support pour lui donner plus de stabilité, faites-lui expérimenter l'effet de la position complètement opposée soit, bien droit et les membres rapprochés.

Comment appliquer ces principes biomécaniques en parachutisme :

1. Connaître la bonne technique pour l'habileté que vous voulez faire pratiquer - Ce que vous voulez obtenir. Pour ce cours vous devez utiliser le MIP 2A comme référence (ce n'est pas nécessairement la façon dont vous le faites ni celle que vous avez apprise).
2. Connaître les résultats de la démonstration / saut – ce que vous avez vu?
3. Tenir compte des facteurs externes qui ont pu affecter la performance des novices durant ce saut. – Voir la section suivante.
4. Leur expliquer comment améliorer l'habileté en appliquant les principes du mouvement. Diriger des séances d'entraînement pour expérimenter la nouvelle technique.

Apprentissage moteur

But : Le but de l'utilisation des techniques de l'apprentissage moteur est d'améliorer la mémoire musculaire et le développement des habiletés.

1. Reproduction de position : passer du temps à reproduire des positions et/ou des actions.
2. Contraction isométrique : les contractions qui, lors d'une position, permettent de recruter des motoneurons et de développer des habitudes neuropathes.
3. Amplitude de mouvements extrêmes : jouer avec une amplitude de mouvements extrêmes pour développer une conscience supplémentaire.
4. Pressions : exercer des pressions sur les surfaces pour avoir une meilleure sensation des actions.
5. Les yeux fermés : vous oblige à mieux prendre conscience de vos autres sens.
6. Oreille interne : vous oblige à prendre conscience de l'équilibre et des modifications de sensation de l'oreille interne au fur et à mesure de vos actions.
7. Autres moyens : comprend l'entraînement à la piscine car le milieu liquide améliore la sensibilisation, le lit à eau fonctionne bien aussi.
8. Gyroscope interne : développement de la prise de conscience des degrés et de la direction, fonctionne bien également avec les yeux fermés.
9. Chronométrage / Horloge interne : entraînez-vous en temps-réel.
10. Transfer bilatéral : s'entraîner à une action d'un côté du corps à un haut niveau de compétence créé un point de départ plus élevé pour la même action de l'autre côté du corps.

Les trois phases de l'apprentissage moteur. Fitts & Posner, 1959.

1. Phase cognitive : performance sectorielle des habiletés, nécessite une réflexion
2. Phase associative : mélange de performance des habiletés, demande moins de réflexion
3. Phase autonome : performance en douceur des habiletés, réflexion minimale

La phase autonome est atteinte grâce à la pratique répétitive et à l'utilisation du réalisme.

Les sept étapes du développement des habiletés. Jewett & Mullan, 1974.

1. Percevoir : identifier, reconnaître, découvrir
2. Structurer : réaliser, démontrer, reproduire
3. S'adapter : ajuster, appliquer, modifier
4. Affiner : contrôler, synchroniser, exécuter en douceur
5. Varier : changer, réviser, embellir
6. Improviser : entreprendre de nouveaux mouvements, faire preuve de « panache », inventer
7. Composer : créer, être original

Mémoire à court terme

L'adulte moyen peut enregistrer 7 ± 2 fragments dans sa mémoire à court terme. Limitez donc le nombre d'éléments dans l'enseignement et les habiletés à acquérir à cinq.

La segmentation est une technique utilisée pour aider la mémoire à regrouper des fragments ensemble lorsque vous en avez plus de cinq.

Un numéro de téléphone, par exemple, 403-555-1212 est composé de trois (3) fragments pour 10 chiffres.

d) Les facteurs externes

Souvenez-vous toujours qu'en analysant les performances de votre novice, il peut y avoir plusieurs facteurs qui entrent en jeu. Par exemple :

- Faire une approche de précision avec des vents en rafale ou dans la turbulence.
- Faire le repérage est plus difficile dans des conditions brumeuses ou à travers les trous dans les nuages que par temps clair une belle journée ensoleillée.
- Les sorties et les premières secondes de chute libre sont plus difficiles si l'avion vole trop vite ou trop lentement ou quand le pilote oublie de bloquer la roue.

L'équipement peut aussi avoir une influence. Par exemple :

- Une voilure à haute performance n'est pas idéale pour une approche de précision.

En tant qu'Entraîneur 1, tenez compte des facteurs ou conditions externes au moment du saut qui peuvent influencer la performance de votre novice.

En résumé : pour appliquer les principes d'analyse d'une habileté, vous devez être capable de morceler les habiletés complexes en parties plus simples. Déterminez quelles actions et mouvements du corps sont utilisés dans les principes biomécaniques. Lorsque vous observez les démonstrations, suivez un plan qui vous dira quoi regarder et sur quoi porter votre attention. Quel était le mouvement préliminaire? Le novice a-t-il utilisé les bonnes articulations? Le mouvement était-il fluide et coordonné? Séparez les bonnes parties des parties moins réussies, trouvez une façon pour corriger les actions manquées puis revoyez le mouvement dans sa totalité. L'Entraîneur 1 qui peut expliquer correctement comment effectuer une habileté et pourquoi il a réussi ou échoué aidera grandement le novice dans le développement de ses habiletés.

2.5 ENSEIGNEMENT D'UNE HABILITÉ (PPAF)

¹ Une des principales préoccupations de l'entraîneur est d'arriver à maximiser l'apprentissage ou l'acquisition d'une performance motrice particulière, même dans une période temps très courte. Pour atteindre ce but, il est bon se rappeler certains concepts de base comme : comment les gens apprennent et comment les entraîneurs efficaces enseignent des activités sportives.

2.5.1 DISTINCTION ENTRE PERFORMANCE ET APPRENTISSAGE

La performance motrice représente le *comportement observable* de l'athlète durant l'exécution d'une tâche; il peut être évalué selon des critères très précis, p. ex. le nombre de fois où l'athlète « lance et compte ».

L'apprentissage se rapporte à un *changement permanent de la performance* ou à l'aptitude à réaliser certaines tâches ou mouvements suite à la pratique.

La performance observée durant une séance de pratique ne donne pas nécessairement une idée juste de l'apprentissage de l'athlète. Une réévaluation de la performance à un moment ultérieur (test de rétention) est donc nécessaire lorsque l'on cherche à établir s'il y a effectivement eu apprentissage.

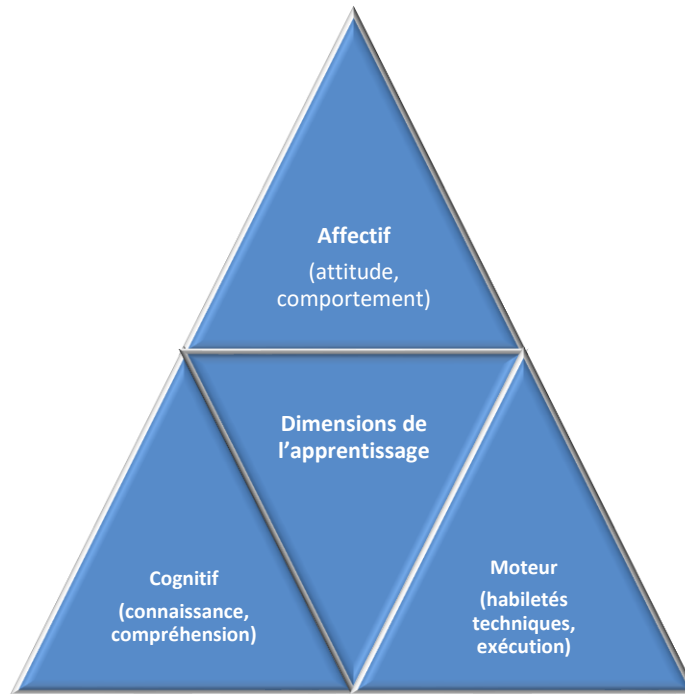
Si l'entraîneur omet de faire la distinction entre la performance et l'apprentissage, il risque de mal interpréter les progrès réalisés par l'athlète ou encore sa capacité réelle à exécuter une tâche particulière de façon indépendante et constante.

De plus, lors des évaluations, il est important d'établir une distinction entre le niveau d'exécution d'une habileté ou d'une tâche particulière à l'entraînement et le niveau d'exécution de cette habileté ou tâche lorsque cela est vraiment important, c.-à-d. dans les évaluations pour les brevets.

¹ Les définitions présentées se sont inspirées des vues de plusieurs experts en apprentissage moteurs et en enseignement du sport, notamment, Lee, Target, Cathelineau, Siedentop et Rink.

2.5.2 STRUCTURE DE L'APPRENTISSAGE

L'apprentissage comprend trois dimensions : moteur, cognitif et affectif.

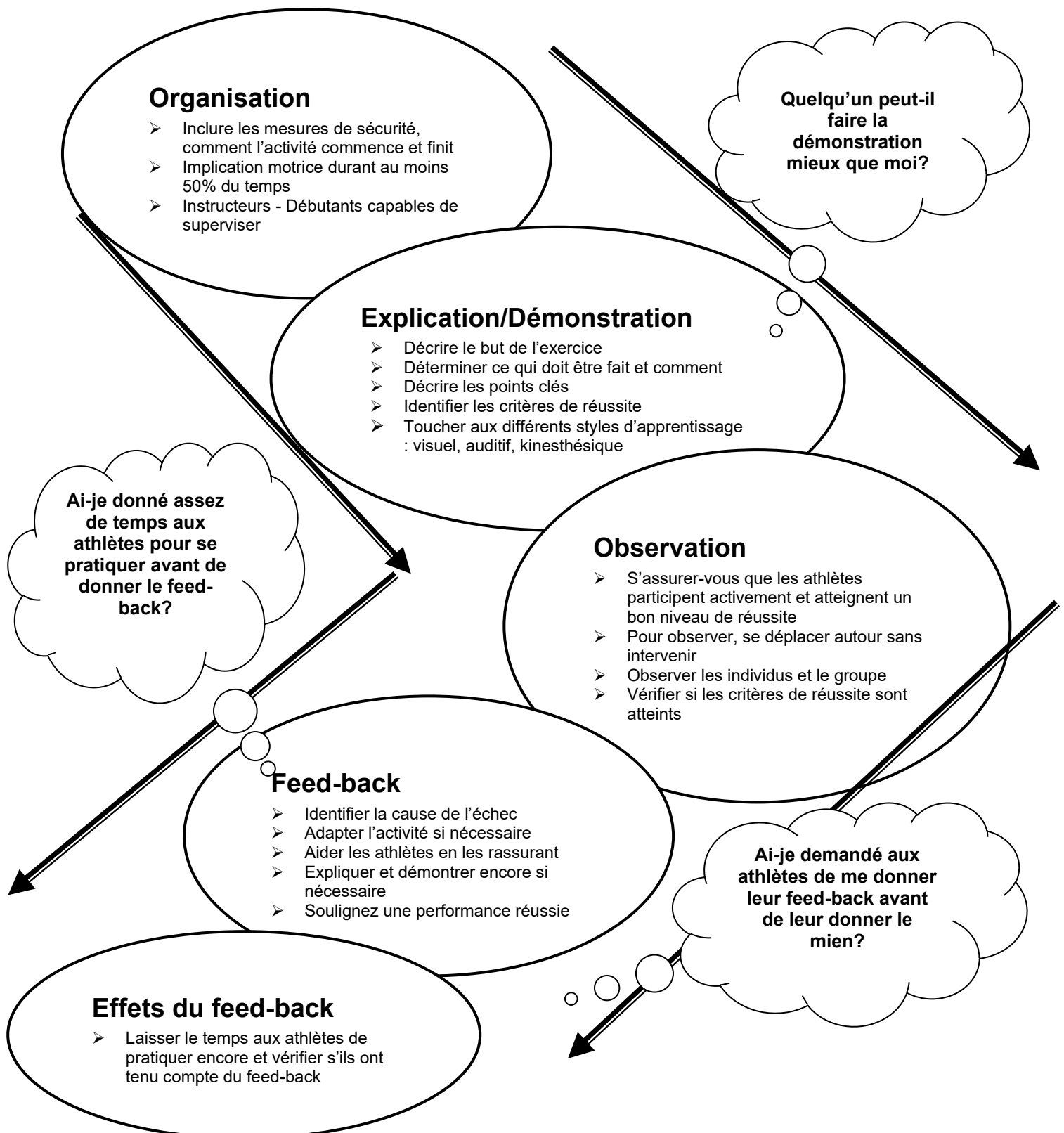


*Le **côté affectif** comprend les pensées, les émotions et les comportements éthiques des athlètes. Cette dimension est étroitement liée à l'estime de soi des athlètes. Plus tard, nous verrons comment reconnaître un manque d'estime de soi de l'athlète.*

*Le **côté cognitif** comprend l'acquisition des connaissances techniques, tactiques ou stratégiques. Il fait le lien entre ce que l'athlète sait (ou ne sait pas) et ce qu'il comprend (ou ne comprend pas).*

*Le **côté moteur** englobe l'exécution des habiletés techniques ou toute autre forme de performance motrice.*

2.5.3 LE PROCESSUS D'ENTRAÎNEMENT

REPRÉSENTATION DU PROCESSUS D'ENSEIGNEMENT

2.5.3.1 ORGANISATION

- Réfléchissez toujours à la façon dont vous commencerez et finirez l'activité ou la séance d'entraînement.
- Tenez toujours compte de la sécurité.
- Organisez l'activité de façon à permettre à chaque athlète de participer durant au moins 50% du temps.
- Organisez l'activité de façon à permettre aux athlètes de progresser à leur propre rythme.
- Placez les gens et les équipements de façon à ce que vous puissiez vous déplacer autour et voir chaque athlète distinctement.
- Assurez-vous que chaque athlète a le maximum de temps pour la pratique (nombre de répétitions).
- Prévoyez toujours les équipements dont vous aurez besoin durant l'activité ou l'entraînement et préparez-les à l'avance.

POSEZ-VOUS CES QUESTIONS → AVANT ET APRÈS LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :

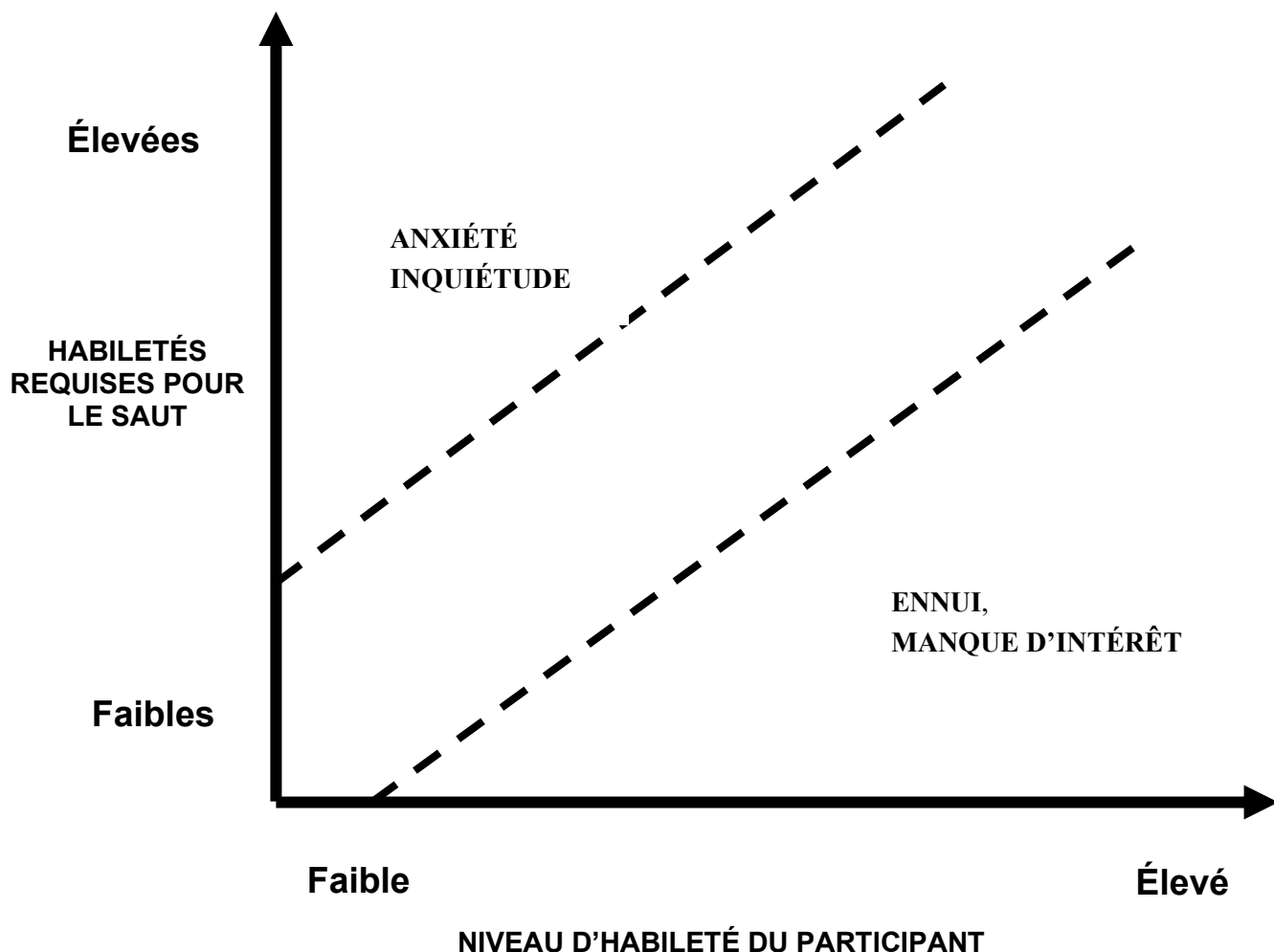
Ai-je préparé la séance d'entraînement ou l'activité de façon à :

1. Permettre à chaque athlète de participer activement au moins 50% du temps?
2. Me permettre de passer plus de la moitié de mon temps avec chaque athlète individuellement?
3. Permettre à chaque athlète de progresser à son propre rythme, en respectant son point de départ?
4. Me donner suffisamment de temps pour observer les athlètes?

2.5.3.2 LA ZONE DE DIFFICULTÉ OPTIMALE (CHALLENGE)

Ou ajuster l'exigence de l'exercice selon le niveau d'habileté du participant

Si les exigences d'une activité sont trop élevées pour leurs capacités, les participants peuvent devenir anxieux, se décourager et éprouver des difficultés d'apprentissage. D'un autre côté, si la tâche est trop facile, le participant peut rapidement devenir blasé ou manquer d'intérêt. Le niveau de difficulté doit être « optimal », c.-à-d. que le participant doit avoir la perception de pouvoir le faire avec succès mais sans pour autant en avoir la certitude. Ce type d'activité représente alors un défi intéressant. En d'autres mots, le participant sera motivé à apprendre lorsque le défi est à sa hauteur, qu'il a des chances raisonnables de réussir ou d'échouer. **En règle générale, si le taux de réussite lors de l'exécution est approximativement 2 fois sur 3, la tâche représente un défi raisonnable.**



2.5.3.3 PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT

Toute l'information de ce document met en évidence les principes fondamentaux en matière d'entraînement. Ces principes constituent des recommandations applicables en tout temps et dont vous devrez tenir compte lors de la planification de vos séances d'entraînement. Le tableau ci-dessous présente une brève définition des principes d'entraînement.

Principe	Définition et implication
Adaptation	Les athlètes apprennent graduellement, s'habituent aux tâches et aux activités et aux conditions de l'entraînement.
Spécificité	Ce sont les tâches ou activités particulières effectuées dans des conditions particulières qui mènent à des adaptations particulières qui ne sont pas nécessairement transférables à d'autres tâches ou conditions.
Saturation	La nature, l'intensité, la durée et la fréquence des tâches ou des activités d'entraînement doivent présenter un défi réaliste et forcer l'athlète à produire un effort.
Individualisation	La tâche ou l'activité doit être adaptée à la capacité de l'athlète pour obtenir les résultats d'entraînement ou d'apprentissage désirés.
Progression	La notion de saturation ou de défi doit être présentée de façon progressive et logique au fil du temps; la progression doit se faire du plus simple au plus complexe, des parties vers l'ensemble et du plus facile au plus difficile.
Intention	Chaque activité d'entraînement doit avoir un objectif clair en ce qui a trait aux effets d'entraînement ou d'apprentissage désirés. L'intention détermine les meilleures activités, méthodes et conditions d'entraînement à utiliser. Les participants doivent aussi avoir une intention claire lorsqu'ils exécutent une tâche.

UN ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ AUX BESOINS DES PARTICIPANTS, EFFECTUÉ CORRECTEMENT ET AYANT DES INTENTIONS CLAIRES MÈNE À LA PERFECTION!

2.5.3.4 EXPLICATION ET DÉMONSTRATION

- Dites aux athlètes quel est le but de l'exercice ou de l'entraînement.
- Donnez toujours aux athlètes quelques indications ou points de référence (ce qu'ils doivent regarder ou ressentir). Les consignes efficaces sont simples, claires, courtes et en petite quantité (deux ou trois).
- Une consigne est une parcelle d'information qui permet au participant de contrôler un mouvement. Elle doit être facile à donner par l'entraîneur et facile à comprendre par l'athlète. Il y a deux types de consigne : externe et interne.
 - Une consigne EXTERNE peut être vue et entendue de l'athlète.
 - Une consigne INTERNE est une sensation perçue intérieurement par l'athlète (sensations kinesthésiques).
- Faites penser aux athlètes que, *lorsqu'ils exécutent le mouvement*, ils doivent porter leur attention ou se concentrer sur (1) quelque chose d'externe à leur corps (p. ex., une cible); ou (2) les résultats attendus de leurs mouvements sans mettre l'accent sur la façon de faire le mouvement ou sur ce qu'ils ressentent. Dans l'apprentissage moteur, ce type d'instruction est appelé « *focus* » *d'attention externe*.
- Montrez et dites toujours à l'athlète ce qu'il verra et ressentira si la performance est réussie (comment saura-t-il qu'il a réussi?).
- Assurez-vous d'utiliser les mots, les gestes, les exemples visuels (si possible) appropriés.

POSEZ-VOUS CES QUESTIONS PENDANT ET APRÈS LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Est-ce que mes explications et démonstrations m'ont permis de :

1. Créer une image claire de *ce que je voulais qu'ils fassent et comment ils doivent le faire?*
2. Décrire les aspects logistiques et organisationnels de l'exercice / activité?
3. Mettre l'accent sur les aspects les plus importants (points de référence, focus externe)?
4. Donner l'information sur le « pourquoi » des choses (p. ex., les raisons pour lesquelles un mouvement doit être fait de telle façon)?
5. Respecter les styles l'apprentissage propre à chaque athlète?
6. Vérifier s'ils ont bien compris?

2.5.3.5 EXPLICATION ET DÉMONSTRATION - APPLICATIONS PRATIQUES DES RÉCENTES RECHERCHES SUR L'APPRENTISSAGE MOTEUR

a. Points clés sur la façon de donner des instructions

Des recherches récentes dans le domaine de l'apprentissage moteur ont été menées sur l'efficacité des différentes façons de donner des instructions. Parmi d'autres champs d'intérêt, les chercheurs ont essayé de déterminer sur quoi les athlètes doivent se concentrer durant l'exécution d'une tâche motrice : (1) la façon de faire le mouvement ou l'habileté (focus interne); ou (2) sur un élément externe ou l'effet anticipé du mouvement (focus externe). Les points clés de ces études se résument ainsi :

- **Pour maximiser l'apprentissage, les instructions doivent être données de façon à ce que l'athlète concentre son attention sur certains facteurs externes et/ou sur l'effet anticipé de son mouvement, plutôt que sur la façon d'effectuer le mouvement.**
- Trop mettre l'accent sur la façon de faire un mouvement particulier (p. ex., mettre trop l'accent sur la position du coude et le petit mouvement rapide du poignet à la fin du mouvement) peut nuire à l'apprentissage moteur. Durant l'exécution du mouvement, il semble plus efficace d'attirer l'attention de l'athlète sur certains facteurs externes, (p. ex., la cible à viser ou les résultats attendus du mouvement comme donner une trajectoire particulière à une balle) plutôt que sur les éléments internes (p. ex. ressentir chaque étape du mouvement durant son exécution). La recherche sur ce sujet est connue sous le nom de « focus ou concentration de l'attention ».
- Tout porte à croire que lorsqu'on demande à l'athlète de concentrer son attention sur certains éléments de son corps, ceci a un impact positif sur la performance à court et à long terme (c.-à-d. durant la séance d'entraînement); ce type d'instruction semble favoriser autant l'apprentissage et la rétention de l'habileté. De plus, les instructions de ce type apparaissent plus efficaces pour la plupart des habiletés sportives, peu importe le niveau des participants. Finalement, les effets positifs de ce type d'instruction sur la performance et l'apprentissage ne semblent pas affecter négativement la *forme* des mouvements; en d'autres mots, la qualité d'exécution ne semble pas en être affectée.
- **Si possible, le focus externe doit être dirigé vers un élément, un effet ou un résultat anticipé qui est loin du corps du participant.**
- Les recherches en cours proposent que l'approche la plus efficace demande que l'apprenant porte son attention sur un résultat attendu situé aussi loin que possible de son corps mais qui peut néanmoins encore être directement relié au mouvement lui-même.

b. Contrôle des distractions

Les athlètes doivent composer avec les distractions potentielles présentes dans leur environnement, p. ex. :

- Soleil dans les yeux
- Reflets
- Circulation
- Autres groupes d'athlètes qui s'entraînent
- Spectateurs

c. Se placer pour que l'athlète puisse bien voir

Il est important de vous assurer que les athlètes sont placés de façon à bien voir la démonstration. **Avant** de commencer, voyez à les placer dans une position avantageuse la configuration de la classe que vous avez choisie.

Si c'est nécessaire, tournez-vous d'un quart ou d'un demi-tour et refaites la démonstration pour que chacun puisse avoir un point de vue différent et l'opportunité d'observer du meilleur point de vue. Éviter cependant de trop répéter la démonstration, c'est beaucoup trop long et vous risquez de perdre l'attention des athlètes qui l'ont déjà vue suffisamment.

Démonstration

Entraîneur : _____ Observateur : _____

		<i>Démo n°1</i>		<i>Démo n°2</i>	
1	Les équipements étaient prêts pour le début de la démonstration	Oui	Non	Oui	Non
2	La disposition des athlètes était adéquate	Oui	Non	Oui	Non
3	La démonstration a donné une bonne idée générale de la technique ou du mouvement	Oui	Non	Oui	Non
4	La démonstration a dirigé l'attention des athlètes vers un focus externe (cible, résultat, effet désiré)	Oui	Non	Oui	Non
5	L'entraîneur a indiqué les choses à éviter	Oui	Non	Oui	Non
6	La démonstration a été répétée sous des angles différents	Oui	Non	Oui	Non
7	Les athlètes ont été impliqués de façon appropriée dans la démonstration	Oui	Non	Oui	Non
8	L'entraîneur a identifié les points de référence internes et externes	Oui	Non	Oui	Non
9	L'entraîneur a expliqué les raisons de l'activité/exercice (lien avec les pratiques précédentes, etc.)	Oui	Non	Oui	Non
10	L'entraîneur a vérifié si les athlètes ont bien compris ce qu'ils doivent faire	Oui	Non	Oui	Non
11	Les éléments techniques de la démonstration ont été effectués correctement	Oui	Non	Oui	Non
12	L'information donnée par l'entraîneur était appropriée (simple, courte et précise)	Oui	Non	Oui	Non
13	L'entraîneur a mis l'accent sur les aspects de sécurité lorsque cela s'appliquait	Oui	Non	Oui	Non
14	L'entraîneur avait un bon ton de voix facile à comprendre	Oui	Non	Oui	Non

Commentaires : _____

Évaluation globale :

- Excellente performance
- Bonne performance, demande quelques ajustements, mais en général c'est bien fait
- Une ou deux erreurs importantes, place à l'amélioration mais acceptable
- Inacceptable, plusieurs erreurs majeures

2.5.3.6 OBSERVATION

Assurez-vous toujours que :

- Les athlètes se sont impliqués rapidement dans l'activité (transition rapide)
- Les athlètes comprennent bien la tâche à faire et qu'ils sont bien placés pour voir
- L'activité ou l'exercice est approprié au niveau d'habileté des athlètes et qu'elle n'est pas au-delà de leurs capacités
- Qu'il y a un bon taux de réussite parmi les athlètes, c.-à-d. que la plupart des athlètes sont capables d'atteindre les résultats désirés
- Vous voyez TOUS les athlètes durant l'activité et que vous vous déplacez pour observer à partir de différents points de vue. (*Note : durant les ateliers de sports spécifiques, trouvez la meilleure façon d'observer en vous déplaçant autour sans les distraire*)
- Vous surveillez les athlètes individuellement pour être bien au courant de leur performance et pouvoir leur donner un feed-back personnalisé.
- Vous pouvez déterminer si les athlètes ont du plaisir, s'ils s'ennuient ou sont découragés.

POSEZ-VOUS CES QUESTIONS : DURANT ET APRÈS LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :

Est-ce que ma supervision m'a permis de :

1. Garder les athlètes activement impliqués dans l'activité?
2. Voir tous les athlètes en groupe et individuellement?
3. Observer les points clés et les critères de réussite selon différents points de vue?
4. Voir si l'activité était sécuritaire?
5. Évaluer le degré de réussite des athlètes dans l'exécution de l'activité ou de l'exercice?
(voir 2.5.4.2 - *La zone de difficulté optimale*)

2.5.3.7 FEED-BACK

Dans cette section, nous vous présenterons plusieurs étapes pour aider l'entraîneur à donner un feed-back approprié.

Première étape : échec ou réussite?

Avant de donner un feed-back, l'entraîneur doit premièrement identifier si l'athlète a réussi ou échoué dans l'activité.

Deuxième étape : types d'intervention

Une fois que l'entraîneur a évalué la performance de l'athlète et déterminé si l'athlète a réussi ou non, il doit choisir le type d'intervention approprié.

Plusieurs types d'intervention sont énumérés dans le tableau 1. Le premier type (blocage) n'est évidemment pas approprié et ne doit pas être utilisé. Parmi les autres options, certaines sont plus efficaces lorsque l'athlète ne peut pas faire la tâche correctement tandis que les autres options s'appliquent quand il peut faire la tâche. Ces cas particuliers sont traités dans les pages suivantes.

Table 1
Cinq types d'intervention ²

Types d'intervention	Attitudes ou actions de l'entraîneur
A. Bloquer	1) Ne rien faire. 2) Se taire, blâmer.
B. Répéter	3) Répéter les instructions. 4) Démontrer ou répéter la démonstration précédente.
C. Expliquer	5) Expliquer la bonne façon de faire (dire ou démontrer). 6) Questionner l'athlète.
D. Aider	7) Rassurer, encourager. 8) Permettre à l'athlète de recommencer.
E. Adapter	9) Utiliser des équipements ou des aires de pratique différents. 10) Réduire le niveau de difficulté ou donner plus de temps.

² À partir de Target, C. et Cathelineau, J. (1990). *Pédagogie sportive*. Vigot. Collection Sport et enseignement.

Commentaires généraux sur le feed-back :

- Attendez le bon moment : l'athlète doit être réceptif.
- Attirez l'attention de l'athlète sur des éléments externes ou à l'effet anticipé du mouvement plutôt que la façon dont le mouvement a été fait.
- Laissez les athlètes se pratiquer sans les interrompre constamment. Plus vous parlez et moins ils peuvent pratiquer!
- Ce n'est pas suffisant de répéter les mêmes commentaires généraux, p. ex. « C'est bien ! », « Continue ! ». Il est bien de le faire, mais un feed-back efficace est plus qu'un simple encouragement vague.
- L'information donnée doit être spécifique pour permettre l'acquisition et le développement des habiletés.
- Le feed-back doit être précis. L'entraîneur doit donc : (1) vraiment connaître les habiletés sur lesquelles l'athlète travaille; (2) avoir un point de référence clair sur l'exécution correcte et (3) se placer au bon endroit pour observer la performance de l'athlète
- Dans le cas des habiletés motrices, il peut être utile de faire une démonstration, c.-à-d. un feed-back non-verbal ou l'exécution d'un mouvement très précis.
- Un feed-back donné à tout le groupe est souvent efficace.
- Évitez de donner un feed-back trop souvent ou n'importe quand.
- L'efficacité du feed-back repose toujours sur sa qualité et sa fréquence.

Le feed-back doit :

- Être plus souvent positif que négatif.
- Être plus souvent spécifique que général.
- Trouver le juste équilibre entre un feed-back descriptif et correctif. (Note : le feed-back descriptif qui est spécifique et positif peut influencer l'estime de soi de l'athlète d'une façon positive).

Troisième étape : dire les bonnes choses

L'entraîneur doit être le premier à déterminer si l'athlète a réussi ou échoué et c'est lui qui décide quel type d'intervention est la plus appropriée. Nous verrons maintenant quels mots utiliser avec chaque type d'intervention.

Types de feed-back

Types	Définitions	Exemples
Évaluatif	L'entraîneur évalue la qualité de la performance; il fait certaines évaluations ou donne son avis.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ C'est bien! ➤ Beau travail! ➤ Non, pas de cette façon! ➤ Travaille encore!
Correctif	L'entraîneur dit à l'athlète comment faire l'habileté la prochaine fois.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tu peux faire mieux! (général) ➤ Tiens tes bras plus haut! (spécifique)
Descriptif	L'entraîneur décrit à l'athlète ce qu'il a fait.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le départ était trop lent (général) ➤ Tes jambes étaient trop allongées (spécifique)

POSEZ-VOUS CES QUESTIONS PENDANT ET APRÈS LA PRATIQUE

Est-ce que mon feed-back était :

1. Spécifique, non général ? p. ex. « Telle chose était parfaite! » au lieu de « C'était bien ! »
2. Positif et constructif, non négatif et humiliant?
3. Directement lié à l'habileté ou au comportement à être amélioré ?
4. Informatif et pertinent aux facteurs de performance les plus importants?
5. Équilibré, c.-à-d. qu'il contenait l'information sur ce qui a été bien fait et aussi sur ce qui est encore à améliorer pour augmenter le niveau de difficulté ou raffiner un mouvement ?, p. ex., « Tel mouvement est mieux que la dernière fois », « la prochaine étape sera de faire telle chose »
6. Clair, précis et facile à comprendre, ai-je utilisé des mots simples?

OBSERVATION DU FEED-BACK DE L'ENTRAÎNEUR

Entraîneur : _____ Nombre d'athlètes : _____

Temps d'observation : _____

Types	Définitions	Exemples	
Évaluatif	L'entraîneur évalue la qualité de la performance, l'entraîneur fait aussi tel type d'évaluation ou donne son avis	Positif ➤ C'est bien! ➤ Bon travail!	Négatif ➤ Non, pas comme ça! ➤ Pas encore assez bien!
Correctif	L'entraîneur dit à l'athlète comment faire l'habileté la prochaine fois.	➤ Tu peux faire mieux! (général) ➤ Lance plus loin!	➤ Place tes bras plus haut! (spécifique)
Descriptif	L'entraîneur décrit à l'athlète ce qu'il vient de faire	➤ Le départ était trop lent (général)	➤ Tes jambes trop allongées (spécifique)

Type de feed-back	Faits (Pointage)	Total	Temps (Minutes)
Positif - Évaluatif			
Négatif - Évaluatif			
Général - Correctif			
Spécifique - Correctif			
Général - Descriptif			
Spécifique - Descriptif			

2.5.3.8 FEED-BACK : APPLICATION PRATIQUE DES RÉCENTES RECHERCHES SUR L'APPRENTISSAGE MOTEUR

Points clés pour donner le feed-back

Jusqu'à récemment, la grande majorité des publications en entraînement recommandait d'utiliser le feed-back pour mieux aider les athlètes à corriger leurs erreurs et améliorer leur performance.

Le feed-back devait être fait :

- Aussi souvent que possible
- Le plus tôt possible après l'exécution d'un mouvement ou d'une tâche
- De façon aussi précise que possible.

Par contre, au cours des dernières années, les chercheurs ont réexaminé certaines de ces recommandations sous prétexte qu'elles étaient basées sur des études d'amélioration de la performance à court terme plutôt que sur les effets de l'apprentissage à plus long terme ce qui est clairement le but ultime de l'entraînement.

Bien que la recommandation sur l'importance de donner un feed-back clair et spécifique reste inchangée, les plus récentes données sur le feed-back indiquent que :

- **Le feed-back demande un certain effort de réflexion ou cognitif de la part de l'apprenant.** L'information que l'apprenant doit interpréter est renforcée par le feed-back et il doit être utilisé d'une façon active; il devrait demander une certaine analyse et prise de décision de la part de l'apprenant. Le feed-back doit encourager l'athlète à être indépendant et autonome et chercher des solutions à des défis particuliers que pose la pratique. L'objectif à plus long terme est que l'athlète devienne capable de maintenir et de modifier sa performance sans l'intervention de l'entraîneur.
- **Le feed-back trop fréquent nuit à l'apprentissage.** Si on compare le feed-back intermittent (après deux ou trois répétitions ou moins fréquemment) et le feed-back fréquent (après chaque répétition), il est démontré qu'un feed-back très fréquent nuit à l'apprentissage. En d'autres mots, trop n'est pas nécessairement mieux.
- **Le feed-back donné durant l'exécution de la tâche peut améliorer la performance à court terme mais ne contribue pas nécessairement à l'apprentissage.** Le feed-back fait lors de l'exécution d'une tâche semble améliorer la performance à court terme mais minimise actuellement l'apprentissage comparé au feed-back qui est donné après l'exécution de la tâche. *(Dans ce cas, il est particulièrement important de comprendre la différence entre la performance et l'apprentissage).*
- **L'approche la moins efficace : feed-back fréquents durant l'exécution.** L'effet négatif du feed-back fréquent est encore plus marqué s'il est fait souvent lorsque l'apprenant exécute la tâche : même s'il peut mener à une amélioration à court terme, il tend aussi à créer la dépendance à ce type de feed-back, qui peut nuire à l'apprentissage à plus long terme.
- **À court terme, le « feed-back sommaire » n'est pas aussi efficace que « le feed-back instantané », mais il mène à un meilleur apprentissage et rétention des habiletés.** Donné après plusieurs tentatives ou répétitions d'une tâche, le feed-back

sommaire est une méthode qui donne (1) une vue objective des tendances observées durant l'exécution d'un mouvement, p. ex. un graphique montrant la variation de la performance d'un essai à l'autre; ou (2) l'information sur la performance « moyenne » atteinte après plusieurs répétitions. Comparé au « feed-back instantanément » qui est le feed-back donné après chaque répétition, le feed-back sommaire ne mène pas à l'acquisition rapide de nouvelles habiletés à court terme, mais à un apprentissage supérieur à long terme et une meilleure rétention.

- **Pour améliorer l'apprentissage, le feed-back doit être donné seulement lorsque la performance de l'athlète diffère du résultat désiré.** Le feed-back avec marge consiste à donner un feed-back seulement lorsque la performance est en dehors des normes acceptables, lorsqu'il est environ 25% en dessous du résultat acceptable visé. Le résultat visé peut être soit la forme du mouvement ou la précision de l'exécution. La recherche sur l'apprentissage moteur indique que l'utilisation d'une marge relativement grande est bénéfique pour l'apprentissage. Ceci tend à (1) réduire à la fréquence du feed-back; (2) améliorer le feed-back sommaire, lequel encourage le participant à comparer ses tentatives moins réussies avec celles qui se situent dans la marge acceptable; (3) développer un degré d'autonomie et d'aptitude pour que l'athlète commence l'auto-analyse de sa performance. Dans ce dernier cas, l'entraîneur peut demander à l'athlète son auto-analyse sur l'exécution de la tâche, réussie ou non, selon l'information qu'il a reçue.

On a aussi étudié récemment un autre aspect de la nature du feed-back donné à l'athlète. Entre autres, les chercheurs ont voulu déterminer sur quoi les participants devraient se concentrer (*focusser*) durant l'exécution d'une activité motrice : (1) la façon dont le mouvement est fait (focus interne); ou (2) ou sur les effets anticipés de l'action (focus externe). Les grandes lignes de la recherche se résument ainsi :

- **Pour un meilleur apprentissage, le feed-back doit amener l'attention de l'apprenant vers les effets anticipés du mouvement (focus externes d'attention) plutôt que sur la façon de faire le mouvement.** Le fait de donner trop d'attention sur la façon dont le mouvement est fait lorsqu'il est en train de se faire, (p. ex, penser à la position exacte du coude et du mouvement rapide du poignet à la fin du mouvement) peut ralentir l'apprentissage moteur. Durant l'exécution d'un mouvement, il est plus efficace de diriger l'attention de l'athlète sur des éléments externes, (p. ex., la cible à atteindre ou les effets attendus du mouvement comme la trajectoire spécifique à donner à la balle) au lieu d'éléments internes (p. ex., ressentir chaque étape du mouvement durant son exécution). La recherche sur ce sujet est désignée comme « focus de l'attention ». Il y a de bonnes raisons de penser que le type de feed-back orienté vers un focus de l'attention externe a un impact positif sur la performance à court terme (durant la session) et qu'à plus long terme, il améliore l'apprentissage et la rétention des habiletés. De plus, le feed-back dirigé vers un focus externe de l'attention semble être efficace pour la plupart des habiletés sportives, peu importe le niveau de l'athlète. Finalement, l'efficacité de ce type de feed-back ne semble pas avoir un effet négatif sur les mouvements eux-mêmes; en d'autres mots, la qualité de l'exécution ne semble pas être affectée négativement.

- **Si possible, le focus externe doit être dirigé vers un élément ou un effet anticipé qui est éloigné de l'exécutant.** La recherche courante propose que l'approche la plus efficace demande que l'apprenant porte son attention sur un résultat attendu situé aussi loin que possible du corps de l'athlète mais lequel peut, malgré tout, être encore directement lié au mouvement lui-même.

<i>Exemples de situations se référant à un focus interne de l'attention</i>	<i>Exemples de situations se référant à un focus externe de l'attention</i>
<p>Se concentrer sur ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • La force déployée <u>par</u> une certaine partie du corps durant les mouvements • L'action de garder une partie du corps spécifique dans une certaine position durant le mouvement • La position des bras durant un lancer au golf • Le mouvement ressenti durant un tir au tennis 	<p>Se concentrer sur ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • La force déployée <u>sur</u> un objet ou un accessoire durant les mouvements • L'action de garder un objet ou accessoire spécifique dans une certaine position durant le mouvement • Le mouvement de pendule du bâton de golf durant un lancer • La trajectoire de la balle et sur son point d'atterrissage durant un tir au tennis

2.5.3.9 HABILITÉS EN INTERVENTION

Les principales habiletés en intervention sont définies par la majorité des chercheurs comme suit :

Planification

1. Le contenu de la session doit avoir être en relation avec l'ensemble du programme.
2. L'entraîneur doit connaître sa matière.
3. Les objectifs de la séance d'entraînement doivent être clairement définis.
4. Les éléments clés et les critères de réussite de la séance d'entraînement doivent être clairement définis.
5. Les exercices doivent être variés et progressifs.
6. Les exercices doivent être adaptés au niveau des athlètes.

Organisation

1. Prévoir assez d'équipements appropriés.
2. Choisir la bonne disposition pour les explications et les démonstrations.
3. Être dynamique et motivateur, avoir du plaisir!
4. S'assurer que l'endroit prévu pour la pratique est sécuritaire.

Donner l'information

1. Les explications doivent être simples et courtes.

2. Les explications doivent être précises (organisation du groupe, façon dont la pratique va se dérouler, durée, etc.).
3. Le contexte doit être approprié, calme et respectueux : l'apprenant doit porter toute son attention dans le but d'apprendre, mais doit aussi être ouvert pour recevoir et assimiler les explications.
4. L'entraîneur doit être bien placé pour donner les explications, c.-à-d. en face du groupe; les participants/athlètes peuvent être debout ou assis en demi-cercle en face de l'entraîneur.
5. Les mots utilisés doivent être justes et adaptés au groupe (ne pas utiliser des mots ou des terminologies dont vous seul connaissez la signification).
6. Contrôler votre débit de parole : parler lentement, assez fort et d'un ton dynamique; demander aux participants s'ils vous entendent bien.
7. Les démonstrations servent avant tout à créer une image mentale claire du mouvement. Évidemment, cette image doit être aussi précise que possible, parce qu'elle est la base de tout l'apprentissage. Une bonne démonstration possède les caractéristiques suivantes : le mouvement est bien exécuté et bien synchronisé, la démonstration est faite de façon à ce que tout le monde puisse bien la voir.
8. Donner des instructions claires telles « Fais le plus de passes possibles dans le temps donné! ».
9. Posez des questions pour vérifier si les instructions ont été bien comprises, p. ex., « que devez-vous faire durant cet exercice? »
10. Vérifiez si les participants ont bien compris le but de l'exercice avant de les laisser commencer à jouer.

Observation

1. Choisissez un endroit et déplacez-vous autour pour voir les participants. En regardant et en écoutant bien, il est possible de savoir ce qui se passe réellement dans le groupe. Le balayage visuel constant du groupe est la base d'une bonne observation. Le contact visuel est la méthode première pour capter l'attention. Surveillez bien ce qui se passe. Vous devez apprendre à reconnaître les signes d'ennui, de désaccord, de fatigue et vous en occuper rapidement.
2. Vous devez apprendre à reconnaître les indications ou les signes que la séance se déroule bien – ou non – et intervenir rapidement pour corriger la situation quand vous le jugez nécessaire.
3. Lorsque vous donnez un feed-back, souvenez-vous des critères suivants :
 - Spécifique, non général
 - Positif et constructif, non dénigrant ou négatif
 - Accentuer sur le comportement qui peut être amélioré
 - Clair et informatif
 - Approche « sandwich » : commentaires positifs sur ce que le participant/athlète réussit de bien, les choses à améliorer et finir par un encouragement ou un autre aspect positif.

Note : *Même si le feed-back est important, n'y allez pas outre mesure, car il est important de permettre aux participants de pratiquer et de le faire sans intervention ou interruption constante.*

Conclusion

On évalue la compétence de l'entraîneur sur les critères de base suivants :

1. L'ambiance créée de la séance de pratique
2. La quantité d'activités motrices des participants
3. L'apprentissage des participants.

2.5.3.10 CRÉER UN ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE POSITIF : PRINCIPES GÉNÉRAUX

1. Intervenir d'avantage auprès des participants qui en ont le plus besoin

Le feed-back des instructeurs - Débutants a pour but d'informer et d'encourager les athlètes qui peuvent avoir des aptitudes limitées et qui ont de la difficulté à exécuter correctement les habiletés.

2. Voir à ce que les participants/athlètes s'impliquent activement

Si vous consacrez trop de temps à l'organisation du groupe et à l'équipement et qu'il y a de longues périodes d'inactivité durant les pratiques vous risquez de perdre l'intérêt des participants/athlètes et faire face à un manque de discipline.

3. Adapter le degré de difficulté des séances d'entraînement aux capacités des participants/athlètes

Les séances d'entraînement doivent inclure des tâches qui créent un niveau d'incertitude chez les participants/athlètes, c.-à-d. qu'ils doivent avoir l'impression, sans être absolument certain, qu'ils sont capables de faire la tâche correctement. Ce type de tâche représente un défi intéressant pour eux.

4. Définir à quoi ressemble une performance réussie

Les objectifs à atteindre et la façon d'y arriver doivent être clairement définis, sinon les participants/athlètes restent dans un climat d'incertitude et d'ambiguïté qui peut créer une dépendance vis à vis de l'entraîneur ou la perte d'intérêt dans l'activité.

5. Donner un feed-back spécifique et constructif

Les entraîneurs doivent donner l'information spécifique qui amènera les participants/athlètes à réfléchir. Évitez la critique sévère ou cinglante, car il est bien connu qu'elle peut avoir une influence négative sur l'apprentissage et le développement de la personne.

6. Éviter qu'un petit groupe monopolise l'attention

Il faut reconnaître que certains participants/athlètes manipulent l'entraîneur pour l'amener à réagir de la façon dont ils veulent et prennent toute son attention. Il est aussi facile pour les entraîneurs d'avoir des participants/athlètes préférés. Quand cela se produit, les autres personnes peuvent se sentir mises de côté et injustement traitées.

7. Améliorer la portée du feed-back

Lorsque les entraîneurs donnent le feed-back, ils utilisent souvent des messages stéréotypés, qui souvent deviennent répétitifs et sont plus qu'un compte rendu normal. Quelques fois, vous n'avez pas à donner de feed-back. La qualité et la crédibilité du feed-back sont plus importantes que sa quantité.

2.5.3.11 ENSEIGNER UNE HABILITÉ EN PARACHUTISME

Lorsque vous montrez une nouvelle habileté à un parachutiste novice ou donnez de nouvelles informations vous serez probablement dans une situation de 1 :1. La procédure recommandée est la même, peu importe ce que vous enseignez; que ce soit un virage, un salto, une approche sous voile ou le pliage. On peut résumer la procédure en quatre étapes.

- **Préparation (Organisation)**
- **Présentation (Explication / Démonstration)**
- **Application (Observation)**
- **Feed-back**

L'acronyme pour décrire ce processus est le **PPAF**.

a. Préparation - Planifier ce que vous allez faire et comment vous le ferez.

Comme le mot l'indique, pour commencer votre séance d'enseignement, vous devez être très bien préparé. Voici les étapes pour bien vous préparer :

- Déterminez les habiletés techniques qui seront enseignées et la façon dont vous vérifierez ce que le novice a appris.
- Utilisez les principes d'analyse d'habileté (section 2.4.7 page 44 à 47) pour morceler l'habileté en parties et étapes en tenant compte des principes biomécaniques.
- À partir de l'analyse, choisissez quatre ou cinq éléments d'enseignement avec les mots clés associés.
- Concentrez-vous sur les mouvements requis pour l'habileté plutôt que sur l'aspect théorique – la théorie fera partie d'une autre habileté d'apprentissage.
- Choisissez des aides pédagogiques qui rendront votre présentation plus réaliste.
- Déterminez l'endroit où vous donnerez la présentation.
- Déterminez l'endroit où vous vous placerez pour que le novice puisse bien voir et entendre la démonstration.
- Décidez qui fera la démonstration, vous ou un assistant.
- Assurez-vous que le novice participe à la pratique et démontrez la performance motrice.
- Écrivez les critères de réussite pour les démonstrations finales.

Cette liste trace les lignes directrices d'une leçon. Elle a de nombreux avantages dont celui de sélectionner des points clés et décider à l'avance comment vous donnerez la leçon et identifierez

les comportements précis que vous voulez observer chez le novice. Cette liste vous évite de vous éloigner du sujet et vous aide à vous souvenir de toutes les choses importantes.

b. Présentation - Montrer et dire au novice comment faire.

Si la préparation est soignée, la présentation devrait être simple. Pour les habiletés techniques simples, utilisez la méthode **Tout-Partie-Tout (TPT)** :

- **Tout** Démontrez l'habileté au complet une fois sans parler (si possible)
- **Partie** Morcelez l'habileté en parties (actions individuelles) en les décrivant
- **Tout** Démontrez l'habileté au complet une dernière fois sans parler.

Beaucoup de candidats se demandent bien pourquoi la première démonstration complète se fait sans parler. C'est parce qu'elle permet au novice de se concentrer sur les gestes et accentue l'apprentissage visuel. Après tout, ils devront le faire dans les airs sans les explications de l'entraîneur. De plus, vous aurez bien des occasions de parler dans la section « TPT ».

Autres aspects à considérer durant la présentation :

- Ayez une approche positive, laissez le négatif de côté ;
- Mettez de côté la théorie lors de la présentation / démonstration ;
- Utilisez le principe SEC (simple et court) lorsque vous présentez une habileté ;
- Pensez à utiliser vos aides pédagogiques ;
- Suivez votre plan, vous ne l'avez pas préparé pour rien !

Les aides pédagogiques sont indispensables lors de la présentation d'une nouvelle habileté car nous apprenons tous par des stimulations sensorielles.

Le but des aides pédagogiques est de rendre la simulation du saut la plus réaliste possible en mettant l'accent sur l'action. Voici une liste des aides pédagogiques potentielles :

- | | |
|-------------------------------------|--|
| - vidéo | - tapis d'exercice |
| - vidéo de chute libre | - planche de mécanicien (<i>creeper</i>) |
| - harnais étendu | - vidéo sol-air |
| - reproduction d'avion (simulateur) | - avion |
| - diapos, photos | - harnais suspendu |
| - observation des autres | - vous-même (démonstrateur) |
| - graphiques | - grande tablette de papier |
| - photo aérienne | - sac harnais et parachute |
| - tableau | - film |

Voici des exemples d'utilisation des aides pédagogiques pour les différentes étapes du saut.

Pour les habiletés en montée, l'avion lui-même est une aide excellente. Vous pouvez l'utiliser durant l'enseignement de toutes les habiletés de cette section. Lorsque l'avion n'est pas

disponible, un simulateur est une bonne alternative. Celui-ci doit être une réplique exacte de l'avion utilisé. Une photo aérienne de la ZS sera utile pour l'entraînement au repérage.

Enseigner les habiletés en chute libre représente tout un défi au sol. Pour certains mouvements du corps comme les virages, l'arc renversé et la dérive vous pouvez vous étendre sur un matelas d'exercice ou un « *creeper* ». Soyez prudent car la position cambrée à partir d'une position couchée sur le ventre est très exigeante pour le bas du dos. Demandez aux athlètes de s'étirer avant de faire ces mouvements. Un harnais étendu peut aussi être utile pour enseigner les virages, les saltos et les tonneaux. Des photos d'une bonne position et des séquences peuvent donner une image assez juste de ce que vous voulez expliquer. Utilisez un tableau, une grande tablette de papier ou des graphiques préparés à l'avance pour illustrer ce que vous attendez d'eux. Si vous utilisez une vidéo d'une démonstration, regardez-la d'abord à vitesse normale et ensuite au ralenti. Si vous faites le feed-back à partir d'une vidéo dans les airs il sera plus utile de la faire en suivant les points clés et évitant l'analyse en détail.

Pour les habiletés reliées au contrôle de la voile, il y a plusieurs aides utiles sur votre ZS. Votre novice a déjà une certaine expérience sous une voile; utilisez cet avantage lorsque vous présentez les nouvelles habiletés. Vous pouvez expliquer les sujets comme le relâchement des freins, la vérification du contrôle, les manœuvres et les problèmes en faisant asseoir le novice dans un harnais accroché. Utilisez un parachutiste d'expérience pour faire la démonstration de ce qu'il faut faire et ne pas faire. Pour une approche réaliste, utilisez l'équipement réel. Un harnais de pratique est utile pour simuler l'ouverture ou la procédure d'urgence. Servez-vous d'un tableau ou d'une grande tablette de papier pour expliquer l'approche contrôlée (ligne et angle). Vous pouvez aussi regarder des parachutistes qui font leur approche pour donner un exemple des bonnes et des moins bonnes techniques. Vous pouvez aussi placer un modèle d'approche près de l'aire d'atterrissage.

La meilleure aide pédagogique pour les habiletés techniques relatives à l'équipement est assurément l'équipement lui-même. Cela comprend l'inspection, l'ajustement, la vérification de sécurité et le pliage. Lorsque vous enseignez les habiletés telles la procédure d'urgence ou une technique d'ouverture différente, vous pouvez utiliser un harnais suspendu ou étendu.

c. Application - Laissez le novice apprendre l'habileté en la pratiquant.

Pour éviter toute confusion, le terme exact devrait être **application par la démonstration**. En d'autres termes, la seule façon d'évaluer ce que le novice a appris, c'est de regarder sa démonstration au sol. Comme le parachutisme est un sport onéreux, il faut utiliser au maximum l'apprentissage au sol et viser la perfection lors des simulations.

Le novice devrait apprendre et démontrer l'habileté en utilisant la méthode **Partie Tout (PT)**.

- **Partie** Apprendre individuellement les parties de l'habileté à partir d'une bonne démonstration des positions et les gestes;
- **Tout** Mettre à la suite toutes les parties et développer la fluidité du mouvement.

Vous entendrez souvent la question : « Pourquoi ne pas commencer par faire le « Tout » comme dans la démonstration ? » ou « Pourquoi PT et non TPT ? ». La réponse est très simple ; comme le novice ne sera probablement pas capable de faire toute l'habileté parfaitement au premier essai, toute démonstration de l'ensemble le mènerait probablement à un feed-back négatif qui bloquerait sa motivation.

Autres points à considérer dans l'étape « application » :

- Utilisez des aides pédagogiques
- Faites répéter plusieurs fois la pratique de l'habileté et donnez un feed-back immédiat, positif et spécifique. Pensez au principe SEC – vous ne pouvez pas passer des heures sur les pratiques !
- Laissez du temps aux novices pour qu'ils puissent se pratiquer seuls avant le saut
- Avant de se rendre à l'avion, assurez-vous que les novices peuvent exécuter parfaitement l'habileté sans se sentir poussés

La deuxième étape de l'application concerne le saut en lui-même. Le novice exécute les habiletés dans l'avion, en chute libre, sous voilure ou au sol. La pratique dans les airs peut être morcelée en segments (c.-à-d. sortie, positionnement pour le départ, manœuvres, ouverture, approche vers la cible) dans un plan établi, une partie du saut pourrait aller de travers (p. ex., sur un salto qui se termine en tonneau : récupérer la stabilité et revenir dans l'axe, se repositionner, faire une pause et vérifier l'altitude, passer à la prochaine manœuvre). Les activités planifiées doivent représenter un défi pour le novice tout en ayant de bonnes chances de réussite (SMART).

Durant cette étape, votre travail consiste à observer ce que le novice fait. L'observation précise et l'analyse de l'habileté est nécessaire si vous voulez donner un feed-back efficace. Concentrez-vous sur l'observation des points principaux pour avoir une image générale plutôt que de vous accrocher à des détails et manquer des parties de l'habileté. Prenez des notes pour bien préparer le débriefing.

d. Feedback - Faites des commentaires positifs et donnez des conseils utiles pour que le novice sente qu'il est sur la bonne voie.

La dernière étape du PPAF s'applique autant à l'étape « application » qu'après le saut. La bonne façon de faire un débriefing est traitée dans le cahier d'exercices.

Lorsque vous enseignez une habileté, le feed-back devrait être **Positif, Spécifique et Immédiat (PSI)**. Il indique au novice qu'il a réussi et donne confiance pour le vrai saut. Lorsque l'accent est mis sur les problèmes majeurs, les points moins importants ont tendance à disparaître en même temps que les plus importants sont corrigés. Après la performance, soulignez les points qu'ils ont bien réussis avant de parler des points à améliorer.

Note : En parachutisme il peut être nécessaire de **donner un feed-back immédiat si la sécurité entre en jeu**.

Tenue des registres

Les registres

Il est très important pour le parachutiste actif d'enregistrer ses sauts. Cela lui permet de :

- Se souvenir des meilleurs moments et des sauts intéressants qu'il aimerait peut-être vouloir refaire un jour,
- De voir ses améliorations, de détecter des erreurs répétitives et de voir le progrès en tout temps,
- Tenir une comptabilité, de l'argent investi dans le parachutisme,
- Garder en mémoire les endroits visités, les types d'avion qu'il a essayé et les gens rencontrés.

En tant qu'entraîneur, lorsque vous travaillez avec les novices, tenez compte des points additionnels suivants :

- Le novice doit remplir son carnet de sauts en premier, en écrivant ses impressions sur le saut et ensuite vous devez ajouter tout ce qui peut être nécessaire pour donner une idée plus précise du saut.
- Décrivez leurs gestes lorsqu'ils ont effectué la performance. Cela peut vous aider ou aider un autre entraîneur à établir le programme de développement des habiletés pour les sauts subséquents.
- Gardez vos propres registres, pour vous souvenir des individus que vous avez entraînés et les choses que vous apprisez.

Lorsque vous remplissez un carnet de sauts ou prenez des notes sur les performances individuelles lors d'un saut en parachute, attardez-vous sur les actions. Enregistrez ce que le novice a fait de la façon la plus objective possible. Assurez-vous d'y avoir inclus chaque point clé. Lorsque vous inscrivez l'information dans le carnet de sauts d'un novice, il est important de toucher à chacun des domaines d'habiletés pour ce saut, comme :

- Préparation
- En montée : repérage, vérification des instruments de l'avion, type de sortie
- Chute libre : gestes, manœuvres, ouverture
- Contrôle de la voilure : vérification de la voilure, manœuvres, type d'approche, atterrissage
- Équipement : avoir appris à plier, avoir fait la vérification de sécurité, etc.

Assurez-vous de noter les performances des habiletés, le niveau de conscience, l'entraînement donné et les habiletés complétées. Tel qu'expliqué précédemment, le prochain entraîneur, qui pourrait être vous ou quelqu'un d'autre, se servira de cette information. Assurez-vous que les données qui sont inscrites soient aussi complètes et objectives que possible; votre signature sera sur ce saut.

Carnet de sauts : Il y a plusieurs types de carnet de sauts disponibles. La plupart ont de grands espaces pour décrire les performances en chute libre, mais peu considèrent les autres types de performance ou genre d'entraînement. Ces items sont importants pour les novices qui travaillent

à développer leurs habiletés. Si les novices ne font pas tous leurs sauts sur la même ZS ou que la ZS compte beaucoup d'entraîneurs et d'instructeurs, il est encore plus important d'avoir des registres précis de la performance et de l'entraînement. Lorsque vous choisissez ou recommandez un type de carnet de sauts pour vos parachutistes, choisissez une édition qui leur permettra d'inscrire le plus d'informations possibles. Utilisez le modèle de développement des habiletés et faites des commentaires sur tous les aspects du saut.

Vos registres : Vous pouvez utiliser l'information dans le carnet de sauts du novice ou dans les registres de la ZS. Votre propre carnet de sauts contiendra l'information sur les sauts que vous avez faits, mais pas nécessairement sur celle des novices qui étaient sur ces envolées. Si vous êtes consciencieux dans votre rôle d'entraîneur, il vaut la peine de développer un type de registre pour ces activités. Les informations n'ont pas besoin d'être très élaborées, mais elles vous aideront à déterminer plusieurs choses dont :

- Le nombre d'individus différents que vous avez entraînés
- Le taux de réussite dans les différentes habiletés
- Leurs commentaires et leur intérêt dans les sauts et ainsi que leurs résultats.

À partir de vos registres et ceux de la ZS, vous serez capable d'identifier les endroits dans le programme où le progrès est trop lent ou trop rapide pour la moyenne des novices. Vous devriez être capable d'identifier une étape où c'est plus difficile et motiver d'avantage le novice pour l'aider à continuer dans le sport.

Préparation de la salle de classe. Portez attention aux points suivants :

- La salle doit être bien éclairée, à une température confortable et bien ventilée
- Éviter les distractions venant de l'extérieur ou le va-et-vient des autres personnes
- Si vous utilisez le tableau, effacez tout ce qui n'a pas rapport
- Gardez les aides pédagogiques hors de vue jusqu'à ce que vous les utilisiez
- Prévoyez suffisamment d'espace pour les démonstrations pour vous et le novice
- Placez-vous toujours de façon à ce que le novice puisse bien voir la démonstration.

2.5.4 PRÉPARATION MENTALE

2.5.4.1 QU'EST-CE QUE LA PRÉPARATION MENTALE ET POURQUOI ELLE EST IMPORTANTE ?

À un moment ou un autre, en tant qu'entraîneur, athlète ou parent, vous vous poserez sûrement une de ces questions ou entendrez les autres en discuter entre eux.

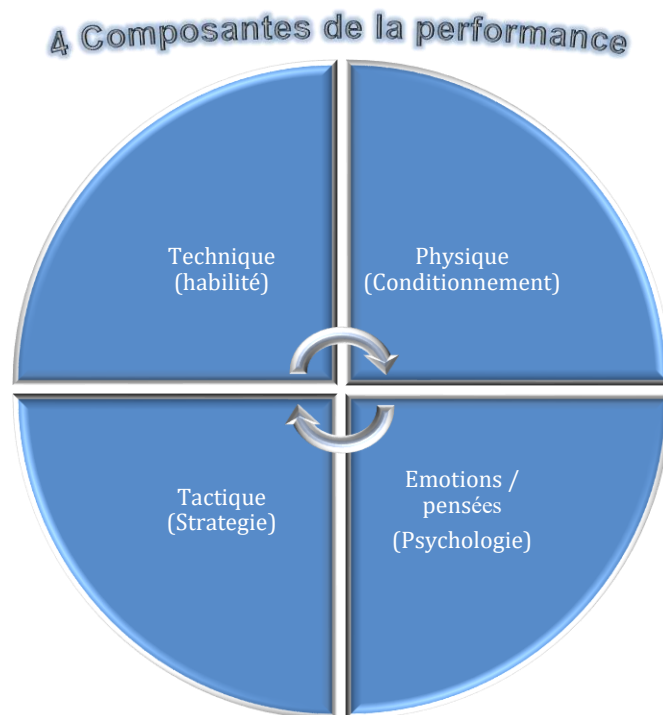
- Pourquoi certains athlètes performant-ils mieux que d'autres qui semblent avoir de meilleures aptitudes physiques et techniques ?
- Pourquoi certains athlètes performant-ils mieux dans les pratiques qu'en compétition ?
- Pourquoi certains athlètes sont-ils capables d'atteindre une performance inégalée à un moment très critique, tandis que d'autres semblent « bloquer » ou performer bien en dessous de leurs capacités quand ça compte vraiment ?

Toutes les réponses à ces questions sont liées au domaine de la préparation mentale.

La préparation mentale vise à entraîner « sa pensée » à travailler avec le corps dans une foule de situations sportives au lieu de *travailler contre lui*.

2.5.4.2 COMPOSANTES DE LA PERFORMANCE

Tel qu'illustré dans le tableau ci-dessous, quatre composantes principales influencent la performance sportive. La capacité d'un athlète à bien performer est le résultat d'une préparation adéquate dans les quatre domaines.



À défaut d'adopter une approche équilibrée ou d'aborder certaines composantes les athlètes pourraient avoir un déficit dans leur résultat de performance optimal. Le déficit le plus commun est le manque de préparation mentale. Les entraîneurs et les athlètes qui réussissent associent souvent ce succès à une bonne préparation mentale, un entraînement réfléchi et planifié.

2.5.5.3 ÉTAT DE PERFORMANCE IDÉALE

Chaque athlète possède un *état de performance idéale* (ÉPI). C'est une condition dans laquelle il est complètement préparé et centré pour une performance parfaite; l'ÉPI est le reflet de la préparation de l'athlète dans tous les domaines du diagramme précédent. Il est important pour les instructeurs – Débutants de se préparer et de s'engager dans le développement de l'entraînement des habiletés mentales avec les athlètes pour les aider à atteindre leur ÉPI dans des compétitions importantes.

Stratégies mentales utilisées par les athlètes gagnants (Weinberg and Gould, 1999)

- Ils se concentrent entièrement sur les performances établies, mettant de côté tous événements ou les pensées qui n'ont pas rapport.
- Ils apprennent à gérer la stimulation et l'anxiété.

2.5.4.4 LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR DANS LE DOMAINE DE LA PRÉPARATION MENTALE

Les responsabilités de l'entraîneur dans le domaine de la préparation mentale :

- Construire un environnement psychologiquement sain avec les athlètes
- Considérer l'enseignement et l'apprentissage des habiletés mentales de base comme faisant partie de l'entraînement régulier ou trouver quelqu'un pour vous assister dans ce domaine
- Assister les athlètes dans l'intégration des habiletés mentales
- Aider les athlètes à se préparer à toutes les épreuves et situations possibles
- Établir un plan d'action vers la réussite en établissant des buts avec les athlètes

Bien que vous puissiez établir les grandes lignes, les conditions et le processus du développement des aptitudes mentales des athlètes que vous entraînez, ceux-ci connaîtront seulement le succès à long terme si vous les aidez à développer leur indépendance et leur autonomie dans tous les secteurs de la préparation mentale.

Un environnement psychologiquement sain doit :

- Permettre de relever des défis et gagner tout en s'amusant
- Permettre aux athlètes de s'exprimer et d'utiliser l'humour
- Encourager la réflexion pour un apprentissage efficace
- Reconnaître qu'il est tout aussi important de s'occuper des besoins des athlètes

2.5.4.5. ENTRAÎNEMENT PSYCHOLOGIQUE EN PARACHUTISME

L'entraînement psychologique ou mental du parachutiste novice représente un aspect important dans son entraînement. Il existe toute une gamme d'habiletés mentales telles la répétition mentale, la visualisation, la relaxation et la stimulation. Ces habiletés sont détaillées dans le MIP 2A.

a. Stress

Il est le résultat d'une perception individuelle et d'une réaction à une situation. Comme le stress est basé sur la réaction de l'individu, deux personnes peuvent avoir un niveau de stress très différent dans la même situation. Certains facteurs créent ou augmentent le niveau de stress :

- Apprendre des activités et expériences nouvelles et inconnues, l'incertitude
- Sentir sa sécurité personnelle menacée
- Obligation de performer ou d'exceller
- Douter de soi
- Manquer de temps

L'environnement physique peut augmenter le niveau de stress d'un individu. Tous ces éléments se rencontrent en parachutisme tout comme dans la vie de tous les jours. Par exemple :

- Bruit
- Température inconfortable
- Vents forts
- Attente, retard

En tant qu'instructeur, utilisez cette information pour minimiser les effets du stress chez le novice. Vous ne pouvez pas changer l'environnement physique mais vous pouvez aider à changer leur perception de la situation

b. Contrôle du stress

Il est reconnu qu'un niveau élevé de stress diminue les aptitudes à exécuter les mouvements. Le même principe est vrai pour un niveau de stress très bas. On dit également qu'une personne qui est trop détendue, peut performer à un niveau plus bas que son potentiel. Donc, il existe un degré ou niveau de stress optimal pour une bonne performance.

Vous avez certainement remarqué, en tant que parachutiste que la majorité des novices dans le sport ont un niveau de stress plus élevé que le niveau souhaité. Des recherches confirment cette affirmation. Pour cette raison, vous devrez mettre l'emphasis sur les techniques pour diminuer le stress. Ces techniques sont souvent appelées techniques de relaxation. Dans un cours d'entraîneur plus avancé, vous verrez les techniques de stimulation, celles qui aident une personne accroître son niveau de stress.

Voici quelques techniques spécifiques au parachutisme pour contrôler le stress :

- Considérez les sauts comme des situations contrôlées, mettez l'emphasis sur les précautions de sécurité

- Soulignez la capacité du novice à contrôler la situation et son niveau d'autonomie
- Traitez chaque novice comme une personne unique, soyez à l'écoute de ses besoins
- Gardez-les toujours occupés, évitez d'être en retard et de courir
- Rendez les facteurs de stress intéressants

Il est important que votre novice se sente appuyé et que votre interaction soit positive et orientée vers la réussite.

c. Imagerie

L'imagerie est l'habileté qui consiste à recréer systématiquement des images mentales positives ou des sensations en utilisant les sens. Le cerveau ne peut faire la distinction entre la performance réelle d'une habileté et une image virtuelle ou inventée de la même habileté. En parachutisme, on utilise le terme répétition mentale pour décrire cette activité.

Le novice doit développer cette habileté importante. Vous passez peu de temps en chute libre et ce temps coûte très cher. Il est donc avantageux de bien pratiquer ces habiletés en d'autres moments. La même chose s'applique pour les sorties d'avion et l'approche finale. Chacune de ces activités dure quelques secondes et ne se produisent qu'une fois par saut. Préparez votre novice à exécuter correctement l'habileté au bon moment. Ses chances de réussite seront beaucoup plus grandes s'il est capable d'utiliser la technique d'imagerie.

Pour développer une habileté par imagerie, on doit le faire dans un endroit tranquille et être détendu. On doit faire le vide dans sa tête puis reprendre en image l'habileté à apprendre. Il est important que l'athlète connaisse bien la séquence et la bonne méthode (vidéo, démonstration, etc.) avant d'utiliser l'imagerie car le résultat final du saut dépend de la précision de l'image mentale. Notez que cette habileté ne demande aucun mouvement physique.

d. Habiletés psychomotrices

Les habiletés psychomotrices servent à enseigner au cerveau la position et les sensations du corps durant l'exécution d'une habileté. En gros, vous essayez de forger votre mémoire musculaire pour une habileté particulière en demeurant au sol.

Cette technique est utilisée dans les manœuvres de base et avancées et est enseignée en présumant que l'on part de la position de la boîte vers la position de l'habileté. Les yeux sont ouverts et l'entraîneur corrige la position du corps. La position est maintenue durant 3 à 5 secondes puis relâchée. L'entraîneur demande de reprendre la position de base puis celle de l'habileté en corrigeant la position du corps. Après 3 à 5 secondes, le novice se détend. Répétez le processus cinq fois au total, puis le novice ferme les yeux et exécute l'habileté. On répète l'habileté cinq fois encore. En tant qu'Entraîneur 1, votre travail consiste à faire les corrections pour avoir une bonne position du corps. Après cinq fois, le novice devrait avoir la bonne position du corps pour l'habileté. Faites une pause de 10 minutes et reprenez l'exercice. À mesure que le novice s'améliorera, il y aura moins de corrections à faire et les mouvements seront plus fluides.

Demandez au novice de pratiquer l'imagerie en même temps. Lorsqu'il est capable de faire le mouvement sans faute, le novice est prêt pour le saut. Il a acquis la mémoire musculaire pour cette manœuvre et devrait exécuter l'habileté de la même façon dans les airs.

2.5.4.6 ENTRAÎNEMENT PHYSIOLOGIQUE EN PARACHUTISME

Lorsque vous travaillez avec un novice pour un ou deux sauts seulement, il est presque impossible de voir l'évolution de ses aptitudes physiques. Quelques heures ou une journée c'est insuffisant pour voir des changements permanents et l'amélioration des performances d'un novice.

Cette section est très importante car les aptitudes physiques du novice affecteront directement la réussite de chaque saut donc ses progrès. Il est important de comprendre les facteurs à évaluer lorsque vous observez les aspects physiques de sa performance. S'il a l'intention de sauter sur une longue période de temps, vous pouvez lui donner les conseils appropriés sur les programmes d'entraînement spécifiques à l'acquisition d'habiletés.

a. Systèmes d'énergie

Le corps, comme la plupart des machines, dépense de l'énergie pour produire une activité mais, contrairement à la machine, le corps peut faire appel à plus d'un système d'énergie :

- Système anaérobie lactique (jusqu'à 10 secondes d'activité)
- Système anaérobie lactique (activités de 10 secondes à 2 minutes)
- Système aérobie (activités de plus de 2 minutes)

En plus de trois systèmes d'énergie, le corps est soumis à plusieurs facteurs de performance. Chaque parachutiste, novice ou expert, possède un certain degré de chacun de ces facteurs de performance. Le niveau de développement relatif à chacun des facteurs variera d'un individu à l'autre. Les facteurs de performance sont :

- Endurance
- Force
- Agilité
- Vitesse
- Flexibilité
- Équilibre

b. Nutrition et diète

Un bon régime peut avoir une influence positive sur la performance du novice; une mauvaise diète aura l'effet contraire. Les systèmes d'énergie du novice seront plus sollicités au cours des journées comportant plusieurs sauts, pour les sauts au-dessus de 5000' ANM (niveau d'oxygène plus faible) et dans des conditions de températures froides. Il doit accorder une importance particulière à la nutrition pour contrer cette dépense d'énergie et doit être sensibilisé au fait que son corps a besoin des 6 groupes alimentaires pour être en mesure de retirer le maximum de son entraînement.

- La déshydratation augmente les effets de l'hypoxie
- Il est important de manger pendant la journée pour que le cerveau continue à bien fonctionner (le cerveau a besoin de glucose).
- Une bonne nutrition et une bonne hydratation permettront d'améliorer la prise de bonnes décisions dans des conditions stressantes.

c. Hydratation

Comme le parachutisme se pratique souvent durant la période de l'année la plus chaude, il est facile d'oublier de s'hydrater régulièrement durant la journée. En tant qu'entraîneur, il est important de demander à vos novices s'ils ont bu suffisamment d'eau ou de breuvages énergétiques.

d. Échauffements et étirements

Quelques commentaires généraux sur les programmes d'échauffements et d'étirements :

- Échauffez-vous en faisant des mouvements.
- L'échauffement est plus important que l'étirement et il doit être effectué avant tout étirement.
- Pour vous échauffer, travaillez sur l'amplitude complète des mouvements de chaque articulation.
- Le but est d'optimiser la circulation sanguine, le mouvement des articulations (hanches, épaules, genoux).
- Si vous ressentez une douleur, arrêtez !
- Accordez-vous du temps après les repas avant de reprendre l'échauffement.

2.6 LE PLAN DE COURS POUR LA PRÉSENTATION D'UNE HABILITÉ (PPAF)

L'enseignement d'une habileté peut se résumer par les 6 activités suivantes :

1. Établir les buts/habilités pour le saut selon le modèle de développement de la grille des habiletés et s'assurer qu'ils sont « SMART »
2. Utiliser les principes d'analyse d'habileté pour analyser les mouvements ou les étapes de l'habileté
3. Décider des principaux points clés à enseigner et choisir la technique de présentation appropriée incluant la façon dont vous démontrerez toutes les habiletés dans la présentation.
4. Établir les exercices appropriés pour l'application/démonstration de l'habileté
5. Préparer/regrouper les aides pédagogiques appropriées
6. Préparer la salle de classe

Après avoir réfléchi à tous ces aspects, il est bon d'écrire un plan de cours. Il est très important de bien le préparer et de l'utiliser. C'est par lui que saurez quoi enseigner et comment vous allez le faire. Il vous permet également de mettre l'accent sur les points clés à enseigner et de décider de leur contenu. Planifiez aussi la façon dont vous vérifierez si le novice a bien appris l'habileté et quel sera le critère de réussite. Vous éviterez de vous éloigner du sujet et d'oublier certaines parties. Finalement, vous aurez l'air beaucoup plus professionnel.

Vous pourrez utiliser votre plan de cours PPAF pour tous les autres novices. Le plan de cours n'est pas « coulé dans le béton », il doit être constamment révisé et mis à jour. Ne le mettez pas de côté pour avoir l'air plus « cool » lorsque vous aurez plus d'expérience. Servez-vous de votre plan tout comme les pilotes professionnels utilisent leur « *checklist* ».

Un bon plan de cours doit comprendre 6 sections :

Section	Contenu
1. Buts	<ul style="list-style-type: none"> • Les habiletés à enseigner • Ce que le novice sera capable de faire
2. Introduction – Inclure une évaluation du temps nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> • Quels sont les buts? • Pourquoi sont-ils importants? (vendre l'idée)
3. Aides pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Aussi réalistes que possible
4. Principaux points d'enseignement (PPE) et stratégies de présentation	<ul style="list-style-type: none"> • Restreindre le nombre (principe SEC) • Appliquer le principe PPAF sur chaque PPE • Avoir déjà analysé l'habileté pour pouvoir l'enseigner en parties • Décider qu'elle sera votre démonstration et comment le novice observera
5. Vérification de l'apprentissage par des démonstrations	<ul style="list-style-type: none"> • Décider la façon dont vous vérifierez l'apprentissage du novice • Établir les critères de réussite • Le feed-back est compris dans cette section
6. Résumé	<ul style="list-style-type: none"> • Souligner ici les bons points clés, les mots clés pour que les élèves quittent le cours en ayant eu les bonnes informations et habiletés

1. Buts

Ils devront être établis clairement pour pouvoir déterminer avec précision s'ils ont été atteints.

Pour être efficaces, les buts doivent :

- Impliquer l'action (démonstration) plutôt qu'un concept inanimé (savoir ou comprendre)
- Définir la nouvelle performance que vous vous attendez que l'élève soit capable de faire après la session d'apprentissage
- Établir dans quelles conditions la nouvelle façon de faire sera démontrée
- Établir les standards de réussite désirés

Posez-vous toujours la question : **qu'est-ce que l'élève sera capable de faire après la séance?**

2. Introduction - inclure le temps prévu

Pour que le novice ait le goût d'apprendre, il faut d'abord qu'il soit motivé! La motivation est une partie importante de l'apprentissage. L'activité qu'il s'apprête à faire doit avoir du sens et être intéressante. Une bonne façon de préparer la séance d'entraînement est de leur donner rapidement une idée de :

- **Quoi (Ce qu'ils vont faire)** – décrire simplement l'activité. P. ex. salto arrière
- **Pourquoi (le but)** - les saltos arrière font partie de la séquence de progression afin qu'ils soient capables de contrôler leur corps dans les trois axes. Rendez la tâche amusante. Certaines habiletés se rattachent à la sécurité et sont toujours une bonne source de motivation pour attirer leur attention et leur donner le goût d'apprendre.

Lorsque vous travaillez avec les novices, il y aura un temps limite à respecter pour un briefing et une session d'enseignement efficace. Vous ne devrez pas y consacrer plus de 15 à 30 minutes. Le novice peut en utiliser d'avantage pour pratiquer l'habileté par la suite.

3. Aides pédagogiques

Selon les types d'apprentissage, vous devez utiliser des aides pédagogiques réalistes pour un apprentissage efficace. Le but est de donner à l'élève une image claire de ce qu'il « doit savoir ». Pensez toujours à faire les démonstrations du point de vue de l'élève. Lorsque c'est possible, utiliser les vrais objets comme aides pédagogiques. Si ce n'est pas possible d'avoir les vrais objets en classe, un modèle réduit ou un «semblant» peut faire l'affaire. Assurez-vous qu'ils sont disponibles et que vous savez comment vous en servir. On parle des différentes aides pédagogiques à la section 2.5.4.11.

4. Principaux points d'enseignement (PPE) et stratégie de présentation

L'analyse d'habileté se fait de deux façons. Présentez d'abord l'habileté à vos élèves, en utilisant la bonne technique. À l'étape du feed-back, vous devrez analyser la performance de l'élève pour critiquer correctement les actions. Les principes d'analyse d'habileté ont été discutés dans la section 2.4.7.

Lorsque vous avez déterminé les principaux points d'enseignement, vous devrez décider de la meilleure façon de les présenter. S'il y en a plusieurs, divisez-les en sous-sections. Enseignez

les habiletés en utilisant le principe TPT et utilisez les habiletés psychomotrices pour rehausser la mémoire musculaire (section 2.5.5.5).

5. Démonstrations de l'apprentissage par le novice

Dans cette section, notez quels seront les points que vous jugerez lorsque le novice fera la démonstration (Partie-Tout). Visez une « performance parfaite » au sol. Le novice doit être capable de faire l'habileté en temps réel et en incluant tout aspect de sécurité comme la vérification de l'altimètre, le signe de séparation et l'ouverture, spécialement lors de la démonstration finale.

6. Résumé

Dans cette section, donnez-leur votre version des points clés. C'est la bonne version qu'ils pourront retenir de la session d'entraînement en mettant de côté les mauvaises habitudes et l'information erronée.

2.7 SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ

2.7.1 LEADERSHIP DANS LES SITUATIONS INHABITUELLES EN PARACHUTISME

Les entraîneurs et les instructeurs doivent travailler en équipe non seulement avec les autres entraîneurs, mais aussi avec les pilotes, le manifeste et les opérateurs de ZS. Et c'est encore plus important quand les choses ne se passent pas comme prévu. Vous devez donner votre maximum en tout temps, que ce soit en préparant l'envolée, en accompagnant vos novices vers la ZS, en les aidant à chaque étape du saut et c'est encore plus important lorsque vous faites face à des situations inhabituelles ou autres problèmes.

La section suivante traite des problèmes potentiels et des actions que vous devez faire en tant qu'Entraîneur 1. Les problèmes sont présentés en suivant les cinq étapes du saut établies dans la grille des habiletés.

Préparation :

Faites en sorte que votre novice se sente à l'aise de vous demander de l'aide, que ce soit pour un problème concernant son équipement ou sa préparation en général. Répondez précisément à ses questions et gardez une attitude positive. Ce problème peut vous sembler simple mais d'une importance capitale pour votre novice. Assurez-vous de faire la vérification des aiguilles de fermeture avant l'embarquement.

En-montée :

Les conditions climatiques peuvent parfois vous forcer à modifier le saut planifié. Puisque les sauts doivent être faits conformément aux règles de vol VFR, le pilote n'a pas le droit de voler au-dessus d'un ciel partiellement ou entièrement couvert. Il peut cependant voler au-dessus d'un plafond de nuages épars pourvu qu'il se maintienne à distance réglementaire horizontale et verticale des nuages.

Si les conditions se détériorent et que l'altitude et le point de sortie contreviennent aux règles de vol VFR, il vous faudra modifier le plan du saut. Si l'altitude est sécuritaire, vous pouvez sortir en dessous de la masse nuageuse et faire une chute libre plus courte. Vous pouvez en discuter brièvement avec le pilote, mais faites vite car il vous faut prendre la décision rapidement.

Si vous décidez de faire le saut à une altitude plus basse, avisez votre novice que ses tâches ont changé. Restez conservateur dans l'attribution des tâches; p. ex., si vous faites seulement 2/3 de la chute libre planifiée, limitez les tâches à environ la moitié (1/2) de celles planifiées ; réduisez le nombre de tâches plutôt que le nombre de répétitions. Donnez vos instructions de façon positive en soulignant plutôt le côté facile des choses. P. ex., « le repérage est plus facile à cette altitude » ou « il y aura juste une tâche à faire », au lieu de le stresser en lui disant que les choses ne se passent pas comme prévu et qu'il aura moins de temps. Si vous devez annuler le saut à cause des nuages et des vents forts, assurez-vous que votre novice est assis confortablement pour la descente. Dites-lui qu'il sera possible de faire son saut plus tard dans la journée si les conditions le permettent ou le jour suivant.

Vos novices devraient vous aviser immédiatement de tout problème d'équipement dans l'avion tel une sangle qui se desserre et vous devriez régler le problème immédiatement. S'il se rend compte que son parachute de réserve ou son principal sort par la porte, il doit sortir immédiatement. C'est le seul cas où il doit agir de son propre chef. Si votre novice constate un problème sur l'équipement d'un autre parachutiste, il doit également vous avertir.

Pour les problèmes d'ordre mécanique, votre novice devra obéir aux ordres du pilote le plus rapidement possible. Il y a seulement deux choix :

- Se préparer pour un atterrissage d'urgence ou
- Sortir de l'avion.

Pour un atterrissage d'urgence, gardez votre novice à genoux ou si le temps le permet il peut s'asseoir et boucler sa ceinture de sécurité; faites-le se placer en boule, la tête entre les genoux et les mains derrière la nuque avec les doigts entrecroisés.

S'il doit sortir d'urgence, criez : « Sortie d'urgence! Go ! Réserve ! » et il devra sortir le plus vite possible. Aussitôt qu'il aura quitté l'avion, il devra ouvrir son réserve si l'altitude est inférieure à 2500 pieds. Si vous êtes plus haut que l'altitude d'ouverture et que le problème mécanique est mineur, le pilote peut revenir sur la trajectoire de largage en même temps qu'il descend. Dans ce cas, votre novice pourra sortir au-dessus du point de largage et utiliser son principal.

Les ennuis mécaniques et autres problèmes avec l'avion font partie des risques et le novice doit être bien préparé. Même si ce sujet a déjà été couvert dans le cours de premier saut, il serait bon de faire une révision. Les points clés à souligner sont :

- Attendre les instructions du pilote, personne ne doit agir de son propre chef
- Si l'altitude est inférieure à 1500' ANS prévoyez d'atterrir avec l'avion
- Si le pilote donne l'ordre de sortir, faites-le rapidement, ouvrez le principal ou le réserve selon la situation
- Soyez prêt mais ne faites rien avant d'en avoir eu l'instruction
- Il est très dangereux d'ouvrir la porte et de sauter avant d'en avoir reçu l'ordre.

Une mauvaise préparation ou un mauvais mouvement d'élan peut causer un problème à la sortie. Votre novice doit être capable de se positionner correctement. Soyez prêt à ajuster votre position pour compenser ses erreurs lorsque vous le suivez à la sortie.

Vous pouvez anticiper le départ en surveillant tous ses mouvements. Attendez qu'il vous regarde puis donnez le « Ready, Set, Go ». Soyez toujours prêt à partir sans avoir reçu de signal ou avant qu'il ait initié le mouvement de départ, mais ne partez jamais sans avoir vu ses mains lâcher l'avion.

Un mauvais mouvement d'élan est un problème que votre novice doit corriger. Si vous observez bien sa préparation, vous pourrez détecter les problèmes. S'il part instable vous devez partir en même temps. Prenez une position large et bien cambrée. En étant bien solide dans l'air, vous pouvez rester près et observer ses manœuvres pour regagner sa stabilité.

Chute libre :

Un problème de stabilité peut survenir à la sortie ou n'importe quand durant la chute libre. Le novice doit toujours réagir de la même façon peu importe la cause. Il doit :

- Rester calme et ajuster sa position « boîte »
- Cambrer et allonger les bras et les jambes d'avantage. S'il tourne, il doit contrer le mouvement
- Ouvrir à 3000', stable ou non.

Dès la sortie, prenez une bonne position dans les airs. Restez près afin de bien observer ses mouvements pour regagner sa stabilité mais quand même à distance sécuritaire et sans être au-dessus au cas où il déciderait d'ouvrir. En tant que détenteur de brevet Solo, il devrait être capable de rétablir sa stabilité par lui-même. Il devrait savoir qu'il ne doit jamais sacrifier l'altitude pour la stabilité et pour cette raison vous ne devez pas vous tenir directement au-dessus de lui.

Il peut éprouver des difficultés visuelles suite au bris ou à la perte de ses lunettes. Si ses lunettes sont cassées, il devrait s'en débarrasser immédiatement et si possible continuer ses exercices en chute libre, si non, signaler son intention d'ouvrir et ouvrir son principal.

Il peut aussi rencontrer des problèmes d'instruments, p. ex. si son altimètre tombe en panne ou qu'il est incapable de le lire. Dans cette situation, il peut essayer de le retourner vers lui. S'il ne peut plus voir l'altitude quand même ou si l'instrument est brisé, il devrait regarder le sol pour estimer l'altitude. S'il est encore relativement haut (qu'il vient de sortir de l'avion), il peut continuer le saut pendant quelques secondes seulement en suivant le plan et ouvrir.

Un problème à l'ouverture peut survenir pour différentes raisons. Le novice devrait :

- Rester calme,
- Tâter le coin inférieur du conteneur pour localiser la poignée,
- Essayer une deuxième fois. Si ça ne fonctionne pas, regarder sa poignée de réserve et ouvrir son réserve.

Contrôle de la voilure :

Un mauvais fonctionnement peut avoir plusieurs causes mais peu importe celles-ci, votre novice doit toujours faire la même chose :

- Vérifier et prendre une grande respiration,
- Prendre la décision (OK ou Réserve),
- Agir : libérer la voilure et ouvrir le réserve.

On définit par mauvais fonctionnement, les situations où la voilure n'est pas complètement gonflée, n'a pas une forme rectangulaire ou n'est simplement pas sortie.

Une fois son parachute principal ouvert, votre novice est le seul responsable jusqu'à l'atterrissage. S'il doit faire face à un mauvais fonctionnement, surveillez ses manœuvres. Vous devriez le suivre et atterrir près de lui tout en gardant un œil sur la voilure libérée. Aidez-le à ramasser son équipement et accompagnez-le pour le retour. Si vous êtes assez loin de la ZS on

devrait s'arranger pour aller vous chercher. Un des parachutistes de l'envolée peut suivre la voile principale si elle n'est pas trop loin de la ZS mais sans toutefois essayer de l'attraper.

Si votre novice se blesse à l'atterrissage vous devez vous en occuper. Si vous ne pouvez lui donner les premiers soins, trouvez une personne qualifiée pour le faire. Trouvez aussi quelqu'un pour ramener son équipement, pour appeler une ambulance si nécessaire et s'assurer qu'il est au chaud et au sec. Vous n'avez pas à donner vous-même les premiers soins, mais vous devez vous assurer que ce soit une personne qualifiée qui intervienne.

Feed-back :

Il est souvent difficile de travailler avec des novices qui ont des problèmes de comportement. Ces personnes ont de la difficulté à vous écouter, se fixent des buts non réalistes, ouvrent souvent trop bas en vous disant que c'est vous qui étiez haut, etc. Il est important d'identifier ces attitudes dès le début et de tenter de les corriger. Prenez le temps de vous asseoir avec eux et de discuter du problème. Identifiez les risques associés à leur attitude et expliquez-leur que de telles situations peuvent compromettre leur sécurité et celle des autres. C'est aussi votre responsabilité de mentionner la situation aux autres instructeurs/entraîneurs pour qu'ils puissent garder un œil sur cet individu.

Votre ZS doit établir en détails les procédures pour les situations inhabituelles. Le chef instructeur doit mettre tout le personnel, incluant les pilotes, au courant des procédures. Ces manœuvres ont déjà été pratiquées lors de votre cours d'entraîneur et devraient être révisées à intervalles réguliers. Tout problème que vous remarquerez et qui n'est pas inclus dans ces procédures devrait être rapporté au personnel de la ZS. Si vous jugez bon d'en faire part par écrit au bureau de l'ACPS, vous ferez probablement profiter les autres de votre expérience.

2.7.2 PLAN D'ACTION D'URGENCE (PAU)

Un plan d'action d'urgence est un plan conçu pour aider les entraîneurs à agir de manière responsable et efficace lorsqu'une situation d'urgence se produit. **Chaque ZS devrait avoir un PAU.**

Un plan d'action d'urgence peut être simple ou très élaboré et doit couvrir les points suivants :


1. Désigner à l'avance une personne responsable si une situation d'urgence se produit (ce peut très bien être vous).
2. Avoir en votre possession un téléphone cellulaire rechargé. Si ce n'est pas possible, repérer un téléphone utilisable en tout temps. Prévoir de la monnaie si c'est un téléphone public.
3. Faire une liste des numéros de téléphone utiles en cas d'urgence (responsable des installations, pompiers, police, ambulance, sécurité publique) ainsi que la liste des participants et les contacts qu'ils ont indiqués (parents/tuteurs, proches parents, médecin de famille).

4. Préparer une liste des instructions à fournir aux responsables des services d'urgence afin qu'ils puissent se rendre le plus rapidement possible sur le site. Inclure des informations comme l'intersection la plus proche, les rues à sens unique ou d'autres points particuliers pouvant être utiles au repérage rapide du site.
5. Avoir en tout temps en votre possession une trousse de premiers soins complète. Les entraîneurs sont fortement encouragés à suivre un cours de premiers soins.
6. Désigner à l'avance une personne responsable des appels qui aura comme tâche de communiquer avec les autorités médicales et assister la personne responsable. S'assurer que la personne responsable des appels peut donner des instructions précises aux véhicules d'urgence pour qu'il puisse se rendre rapidement sur le site.

Lorsqu'il y a des blessures, vous devez lancer immédiatement le PAU si la personne blessée :

- Ne respire plus
- N'a plus de pulsations cardiaques
- Saigne abondamment
- A perdu conscience
- Est blessée au dos, au cou ou à la tête
- À un traumatisme visible important à un membre


2.7.3 LISTE DE CONTRÔLE DU PLAN D'ACTION D'URGENCE



Plan d'action d'urgence (PAU)

Date :


Activité : _____ Lieu : _____



Personne responsable

Remplaçant


Remplaçant



Personne responsable des appels

Remplaçant


Remplaçant


Adresses

Site ou installation (adresse, ville, province)

Hôpital le plus près (adresse, ville, province)

Autres adresses


Numéros de téléphone d'urgence

Services d'urgence

Responsable ou concierge de l'installation

Autre

- *La fiche médicale de chaque participant doit être à jour et gardée au manifeste.*
- *Une trousse de premiers soins doit être accessible en tout temps et vérifiée régulièrement. Voir les annexes pour une description du contenu d'une trousse de premiers soins complète.*

2.7.4 EXEMPLE DU PLAN D'ACTION D'URGENCE

Informations sur les personnes à contacter.

Inclure la fiche médicale de chaque participant et de chaque membre du personnel et suffisamment de monnaie pour pouvoir faire plusieurs appels téléphoniques si nécessaire. Le PAU doit être imprimé sur une même feuille recto/verso.

N° de téléphone d'urgence : **9-1-1 pour tout type d'urgence**

N° de cellulaire de l'entraîneur : (xxx) xxx-xxxx

N° de cellulaire de l'assistant entraîneur : (xxx) xxx-xxxx

Numéro de téléphone sur le site : (xxx) xxx-xxxx

Adresse du site : Parc municipal Pierre-De Coubertin
123, avenue du Parc,
Entre la rue des Érables et la rue du Lys.
Ville, Province/Territoire

Adresse de l'hôpital le plus près : Hôpital Général
1234, avenue de la Santé
Ville, Province/ Territoire

Personne en charge (1^e option) : Jean Dufort (entraîneur)

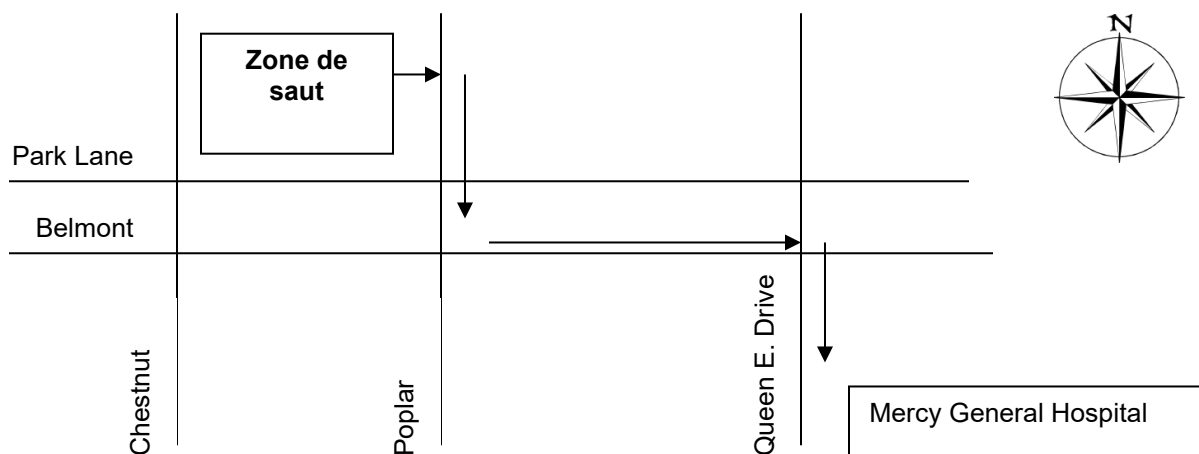
Personne en charge (2^e option) : Jeanne Dufort (assistant entraîneur)

Personne en charge (3^e option) : Réjeanne Dufort (parent, infirmière, souvent sur le site)

Personne en charge (1^e option) : Paul Lemieux (parent, cell (xxx) xxx-xxxx)

Personne en charge (2^e option) : Carole Trahan (parent, cell (xxx) xxx-xxxx)

Personne en charge (3^e option) : Odette Gauthier (parent, cell (xxx) xxx-xxxx)

Itinéraire pour l'Hôpital Général à partir du centre ABC :

Exemple du plan d'action d'urgence (verso)

Personne en charge

- ❑ Prévenir les risques additionnels de blessures en rendant sécuritaire le lieu où se trouve la personne blessée et la protéger des éléments environnementaux (froid, chaleur, vent, poussière, etc.)
- ❑ Se protéger en portant des gants s'il y a contact avec les liquides corporels tel que le sang de la personne blessée.
- ❑ Évaluer les signes vitaux : libérer les voies respiratoires, vérifier la respiration, le pouls et s'il n'y a pas de saignement important.
- ❑ Demeurer près de la personne blessée jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence et jusqu'à ce que ces derniers prennent la relève.
- ❑ Remplir un formulaire d'accident (AIM)

Personne responsable des appels :

- ❑ Appeler l'aide médicale d'urgence
- ❑ Donner toute l'information nécessaire au répartiteur (l'endroit d'où provient l'appel ; nature des blessures, mesures de premiers soins déjà prises)
- ❑ S'assurer que l'accès au lieu est libre avant l'arrivée de l'ambulance
- ❑ Attendre l'ambulance à l'entrée principale puis la diriger au bon endroit
- ❑ Appeler les personnes à avertir inscrites sur la fiche de la personne blessée

Comment réagir face à un incident ³

- Demandez toujours de l'aide. Peu importe la gravité de l'incident. Ne vous approchez jamais seul d'une personne pouvant être blessée.
- La première chose à faire est de demander : EST-CE QUE ÇA VA ?
- Cela peut sembler très stupide, mais la plupart des informations dont vous aurez besoin découleront de cette réponse.
- Si la personne est incapable de répondre, demandez à la personne venue vous aider de composer immédiatement le 911. Cette personne appellera également le médecin le plus chevronné de la zone de sauts.
- Gardez près de vous de 4 à six personnes expérimentées dont l'une sera chargée de tenir la foule à distance.

Exemple d'information pour un appel d'urgence au 911

- Bonjour, je m'appelle Johnny Freefaller, l'Entraîneur 1 de la (zone untelle) de l'aérodrome de (Moose) (emplacement)
- J'ai besoin d'aide pour (une femme de 19 ans) qui a une blessure (au dos/à la jambe/à la tête).
- La patiente a subi une blessure (faible impact/fort impact) lors d'une activité en parachute.
- La patiente a besoin de soins urgents/non urgents car : énoncez ensuite son état général.

³ Avec l'aimable autorisation du Dr. Werner Oberholzer, Skydive South Sask, 2007

- Soyez précis : La patiente est inconsciente/ la patiente est en état d'incapacité motrice mais est capable de parler /la patiente est immobile/la patiente souffre beaucoup/la patiente marche mais semble confuse, la patiente saigne etc.
- Comment réagir après un incident :
- Conservez des notes de tout ce qui s'est passé en indiquant l'heure
- Tenez-vous prêt à faire des déclarations au responsable de la zone de sauts, au SMU, à la GRC et à l'ACPS
- Remplissez un formulaire de déclaration d'accident (FDA)
- Débriefez avec toutes les personnes impliquées
- Restez à l'écart des médias et transmettez toute déclaration au responsable désigné de la zone de sauts

2.7.5 ÉTAPES À SUIVRE EN CAS DE BLESSURE

Étape 1 : Sécuriser l'environnement pour éviter d'aggraver la situation

- Suspendre toutes les activités
- Porter des gants si la personne blessée saigne
- Si à l'extérieur, protéger la personne blessée des éléments naturels et de la circulation.

Étape 2 : Faire une évaluation primaire de la situation

Si le participant :

- Ne respire plus
- N'a plus de battements cardiaques
- Saigne abondamment
- A perdu connaissance
- Est blessé au dos, au cou ou à la tête
- A un traumatisme sérieux évident à un membre
- Est incapable de bouger un bras ou une jambe et ou n'a plus de sensations dans un ou plusieurs membres

Si vous ne détectez aucun des signes précédents, passez à l'étape 3

**Mettez le
PAU
en marche**

Étape 3 : Faire une seconde évaluation de la situation

- Réunir les faits en posant des questions à la personne blessée et à tout autre témoin de l'accident
- Rester avec la personne blessée et essayer de la calmer; le ton de votre voix et votre gestuelle seront ici très importants.
- Si possible, demander à la personne blessée de se déplacer par elle-même. Ne pas essayer de déplacer la personne blessée.

Étape 4 : Évaluer la blessure

- Trouver quelqu'un possédant la formation pour évaluer la blessure et donner les premiers soins.
- Si la personne n'est pas certaine de la gravité de la blessure ou qu'il n'y a personne pour faire l'évaluation, mettre le PAU en marche. Si l'évaluateur, confirme que la blessure est mineure, passer à l'étape 5.

**Mettez le
PAU
en marche**

Étape 5 : Contrôler la reprise de l'activité

Permettre au participant de reprendre l'activité suite à une blessure mineure seulement s'il n'y a pas :

- D'inflammation, d'enflure ou de difformité
- De saignement continu
- De réduction de l'amplitude du mouvement
- De douleur lorsque la partie blessée est sollicitée

Étape 6 : Déclarer la blessure sur un formulaire de déclaration d'accident (FDA/AIM)

2.7.6 TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Une trousse de premiers soins complète est indispensable. Cette trousse doit être préparée minutieusement, en vue du traitement des blessures les plus fréquentes. De plus, elle doit être à la disposition de tout le personnel responsable de l'équipe. Voici une liste de ce qu'une bonne trousse de premiers soins devrait renfermer.

Contenu	Usage
Fiches médicales des participants	<ul style="list-style-type: none"> • Renseignements importants en cas d'urgence
Désinfectants <ul style="list-style-type: none"> • Savon antiseptique doux • Crème antiseptique • Solution antiseptique • Peroxyde 	<ul style="list-style-type: none"> • Toute lésion cutanée • Lacération nécessitant un nettoyage avant l'application d'un pansement
Pansements <ul style="list-style-type: none"> • Oculaires • Aseptiques (gaze stérile rouleaux de 50, 75, 100mm) • Adhésifs (type Band-Aid) • Bandages élastiques (100 et 150mm) • Bandages triangulaires et épingles de sûreté 	<ul style="list-style-type: none"> • Couvrir et fermer l'œil • Éponger et compresser • Protection de lésions mineures • Compresser • Usages multiples mais surtout pour servir d'écharpe en cas de fracture
Médicaments et onguents <ul style="list-style-type: none"> • Onguent de zinc • Xylocaïne en aérosol 	<ul style="list-style-type: none"> • Éraflures et ampoules • Brûlures douloureuses
Autres objets utiles <ul style="list-style-type: none"> • Solutions nettoyantes pour les corps étrangers • Ciseaux • Abaisse-langue • Thermomètre corporel • Compresses froides chimiques (si vraie glace non disponible) • Sacs en plastique • Liste de numéro de téléphone (cellulaire, crayon, monnaie, papier, fiche d'urgence des participants) • Outils • Ruban adhésif (37.5mm) 	<ul style="list-style-type: none"> • Enlever les corps étrangers • Usage courant • Usages multiples • Vérifier la température corporelle lors de traumatisme • Pour les cubes de glace • Assurer un service rapide • Réparations mineures d'équipement • Support pour les articulations blessées

Premiers secours sur la zone de sauts⁴

L'Entraîneur 1 devrait connaître les exigences médicales de base pour participer aux activités de parachutisme. Consultez votre zone de sauts ou l'exemption médicale recommandée par l'ACPS. Au Canada, il existe quatre organismes principaux qui enseignent les premiers secours. Prenez un cours dans un organisme jouissant d'une bonne réputation. L'Entraîneur 1, quelle que soit la zone de sauts, doit observer tout novice lors de leur rencontre, au cas où il/elle présenterait des problèmes de santé (physique ou mentale) – en cas de doute, le responsable de la zone de sauts devra en être informé. L'obligation éthique/morale de tout Entraîneur 1 devrait d'empêcher tout dommage. Le seule erreur serait de ne pas réagir – aucun dommage ne peut être causé dans le but d'avoir un second avis.

Que faut-il rechercher ?

Tout comportement suspect devrait inciter l'entraîneur à demander au responsable désigné de la zone de sauts de procéder à une vérification, et à inclure (sans toutefois s'y limiter) les éléments suivants :

- Usage / abus potentiel de drogue - le novice s'absente-t-il, de temps à autre, et est-il témoin du fait qu'il prend des médicaments? Le novice devient-il étrangement anxieux et revient-il plus tard et semble-t-il détendu ou plus agité? Y-a-t-il des traces de marques d'aiguilles ou de pilules/comprimés ?
- Le novice parle-t-il ou se vante-t-il auprès d'autres novices de consommer de la drogue / de fumer, etc.?
- Le novice se présente-t-il à la zone de saut en sentant l'alcool?
- Le novice marche-t-il en boitillant ou en s'appuyant plus sur une cheville ou un genou ?
- Présente-t-il des blessures évidentes aux extrémités ou au cou l'empêchant ainsi d'effectuer des mouvements normaux.

Que faire ?

L'entraîneur n'est pas seulement responsable du bien-être du novice, mais il représente également ce sport qui est le parachutisme et les autres membres présents à la zone de sauts. En cas de doute, posez des questions au responsable désigné de la zone de sauts, et ne doutez pas de votre instinct. Vous pratiquez ce sport depuis assez de temps - si quelque chose semble ne pas être correct, c'est que ce quelque chose ne l'est probablement pas. Ne permettez à personne de prendre le risque de se blesser ou de blesser autrui. Si vous avez peur d'affronter le novice, demandez de le faire à un parachutiste expérimenté présent sur la zone de sauts. Demandez au novice, de manière non conflictuelle (Êtes-vous blessé? Vous êtes-vous déjà blessé auparavant? Avez-vous pris des médicaments? Quand avez-vous consommé de l'alcool pour la dernière fois? Pensez-vous que vous devriez sauter en parachute aujourd'hui? Vous ne semblez pas vous sentir bien, etc.)

⁴ Les informations suivantes ont été fournies avec l'aimable autorisation du Dr. Werner Oberholzer, Skydive South Sask, que nous remercions.

2.7.7 RESPONSABILITÉ DES ENTRAÎNEURS

Introduction

Maintenant plus que jamais, les entraîneurs sont conscients des risques et des responsabilités reliés à leur statut. Ces risques et responsabilités comprennent ceux qui sont d'ordre juridique. Peu importe leur niveau de certification, leur expérience, s'ils sont rémunérés ou bénévoles, leur discipline sportive ou leur lieu de résidence, les entraîneurs sont tenus par la loi de procurer en tout temps un environnement sécuritaire aux participants.

Pour mieux comprendre cette obligation, l'entraîneur doit connaître certains principes juridiques clés tels la négligence et la responsabilité. Pour bien remplir cette obligation, l'entraîneur doit aussi comprendre les concepts et les techniques liés à la gestion des risques. À l'aide de ces connaissances, l'entraîneur est en mesure de déterminer le niveau de responsabilité, d'évaluer les risques qu'il encourt dans le cadre de ses fonctions et de mettre en place des mesures appropriées pour gérer ces risques.

La négligence, la responsabilité et la gestion des risques sont détaillées ci-dessous. Cette section se termine avec un « plan individualisé de gestion des risques » en dix points.

Négligence

La négligence est un terme juridique qui a un sens bien précis. Ce terme fait référence aux normes de comportement régies par la loi. Une bonne compréhension de la loi en matière de négligence est donc importante pour vous qui avez la responsabilité de procurer aux participants un environnement sécuritaire.

D'une manière générale, la négligence fait référence à un comportement ou à une action bien au-dessous des « normes raisonnables de soins »

La loi canadienne exige que nous agissions d'une manière particulière afin que les personnes qui pourraient être affectées par nos actions ne soient pas exposées à des risques de préjudices déraisonnables. La norme de comportement qu'un Entraîneur 1 devrait atteindre est ce que l'on appelle une norme « objective ». En tant qu'adultes et entraîneurs, nous sommes tous dotés de la même intelligence et émotivité générales. En vertu de la loi, chaque personne doit se comporter d'une manière raisonnable dans des circonstances semblables.

La loi ne s'attend pas à ce que l'entraîneur ait un comportement *parfait*, mais plutôt qu'il soit *raisonnable*. Autrement dit, on s'attend à ce que l'entraîneur agisse comme le feraient d'autres entraîneurs responsables dans les mêmes conditions.

On admet généralement que les activités sportives comportent un certain risque connu, prévisible, acceptable et selon les sports, parfois même souhaitable. Toutefois, ce qui est inacceptable, c'est le comportement qui place les participants dans des situations dangereuses ou déraisonnables risquées.

La conduite d'un entraîneur est considérée comme étant négligente lorsque les quatre conditions suivantes sont réunies :

- Un devoir de responsabilité existe (comme le devoir d'un entraîneur envers un participant)
- Ce devoir impose un niveau de responsabilité qui n'est pas respecté par l'entraîneur
- Un participant ou une autre personne subit un préjudice
- Il est impossible de démontrer qu'un manquement à ce niveau de responsabilité est la cause du préjudice ou y a largement contribué.

Pour l'entraîneur, le niveau de responsabilité est le plus important de tous ces éléments. Le niveau de responsabilité est ce que l'entraîneur *devrait* atteindre dans une situation donnée. Ce niveau est difficile à définir précisément parce qu'il est influencé par le risque inhérent aux circonstances entourant chaque situation. Par conséquent, le devoir d'agir de façon responsable demeure constant, mais le comportement particulier nécessaire pour remplir ce devoir varie selon les circonstances.

Pour déterminer le *niveau de responsabilité* dans des circonstances particulières il faut se référer à quatre sources :

- **Lois écrites** – Il faut consulter les lois gouvernementales, les normes d'utilisation de l'équipement, les règles d'un sport ou d'une installation en particulier, la réglementation des organismes qui régissent le sport, le code de conduite et d'éthique des entraîneurs ainsi que les autres politiques et procédures internes de gestion des risques.
- **Lois non écrites** – Il faut reconnaître les normes ou les conventions d'un sport, d'un organisme ou d'une installation qui, sans être écrites, sont néanmoins connues, acceptées et suivies.
- **Jurisprudence** – Ce sont les décisions prises par un tribunal dans des situations semblables. Lorsque les circonstances sont les mêmes ou sont semblables, les juges doivent appliquer les principes juridiques de la même façon. Les décisions antérieures du tribunal sont un guide, ou un précédent, pour le prononcé de la sentence dans des situations où les faits sont semblables.
- **Le bon sens** – Cela veut simplement dire de faire ce que l'on juge être correct ou d'éviter de faire ce qu'on juge être incorrect. Le jugement est la somme de la connaissance et de l'expérience d'une personne. Avoir confiance en son jugement est une bonne chose.

L'instructeur-Débutant responsable et prudent doit se familiariser avec les politiques écrites en vigueur, être au courant des normes et des pratiques non écrites, connaître la jurisprudence qui s'applique aux entraîneurs et apprendre à faire confiance à son jugement.

Responsabilité

Lorsque les quatre situations de la définition de négligence se présentent, la négligence de l'entraîneur peut être établie. Ce qui suit alors est une question de responsabilité. Tandis que la négligence fait référence à la *conduite*, la responsabilité, elle, se réfère à la *responsabilité*

découlant des conséquences d'une conduite négligente. La responsabilité peut reposer sur les épaules de l'entraîneur qui a été négligent ou sur une autre personne ou entité.

Alors que la négligence fait référence à la conduite, la responsabilité se réfère à la responsabilité des conséquences découlant d'une conduite négligente.

Par exemple, une politique d'assurance transfère la responsabilité financière pour négligence à une compagnie d'assurance. Une clause de dispense valide peut entièrement éliminer cette responsabilité. Un participant blessé peut être partiellement responsable de sa blessure et peut ainsi partager la responsabilité avec l'entraîneur négligent. De plus, un organisme sportif peut être indirectement responsable de la conduite négligente de son entraîneur, qu'il soit employé ou bénévole.

La responsabilité peut également s'appliquer aux conséquences d'une conduite qui n'est pas conforme à la norme de conduite applicable à une situation où il y aurait négligence. Il est également question de responsabilité lorsqu'une loi est enfreinte ou lors d'un bris de contrat. L'entraîneur prudent s'assure d'éviter ces types de responsabilité en adhérant aux lois en vigueur et en observant les ententes de son contrat.

En résumé, la compréhension de la signification juridique de la *négligence* répond à la question de l'entraîneur :

Comment la loi s'attend-elle à ce que je me comporte ?

La question complémentaire est :

Comment puis-je être sûr que mon comportement répondra à cette exigence ?

La réponse à cette question repose sur *la gestion des risques*.

Gestion des risques

La gestion des risques est définie comme « réduction des possibilités de blessures ou de perte par l'adoption de mesures visant à déterminer, à mesurer et contrôler les risques ». Cela veut dire que l'entraîneur prend le temps de réfléchir aux situations potentiellement risquées, décide quelles situations posent les risques les plus sérieux et détermine les mesures pratiques qu'il peut mettre en place pour minimiser ces risques. L'ingrédient commun à toutes ces tâches est le bon sens.

Il y a quatre stratégies pour contrôler les risques et elles sont toutes importantes pour l'entraîneur :

- **Contenir le risque** – Le risque est faible et inhérent à l'activité sportive. Les instructeurs-débutants sont prêts à accepter les conséquences et ne font donc rien pour éliminer ce risque. Dans le sport, il y a souvent une stratégie légitime de gestion des risques.
- **Réduire le risque** – Le risque est moyennement important et l'entraîneur met en place les mesures pour le réduire ou si cela n'est pas possible, pour en réduire les

conséquences. Cela se fait grâce à une planification minutieuse de même qu'à une supervision et à une éducation des participants.

- **Transférer le risque** – Le risque est important et il est transféré à d'autres personnes par l'intermédiaire de contrats, dont les formulaires d'acceptation des risques et les assurances.
- **Éviter le risque** – Le risque est important et l'entraîneur décide d'éviter ce qui est à l'origine de cet élément de risque.

Mise en garde pour les entraîneurs : il n'existe pas de recette miracle, de modèle ou d'aide-mémoire pour la gestion des risques. En vertu de la loi, les entraîneurs sont tenus de fournir aux participants un environnement sécuritaire. Ce que cela veut dire pour un instructeur, c'est que son comportement variera selon les circonstances, c.-à-d. selon l'âge et le niveau d'habileté des participants et l'environnement de pratique du sport.

2.7.8 PLAN PERSONNEL DE GESTION DES RISQUES DE L'ENTRAÎNEUR

L'entraîneur informé et prudent se protège en mettant sur pied son propre plan de gestion des risques. Ce plan l'aide de deux façons : premièrement, il fera la promotion d'un programme sécuritaire et aidera à prévenir les blessures. Deuxièmement, lorsqu'une blessure est inévitable, il aidera l'entraîneur à se protéger contre d'éventuelles réclamations en responsabilité.

Les entraîneurs peuvent et doivent mettre en pratique leur propre plan de gestion des risques en suivant les 10 points de ce plan :

1. Familiarisez-vous avec les normes, écrites ou non, ainsi qu'avec les politiques internes et les règlements qui gouvernent les installations, le sport et votre programme. Adhérez à ces normes, politiques et règlements.
2. Supervisez la condition physique et le niveau d'habileté de vos participants. Enseignez-leur de nouvelles habiletés d'une manière progressive.
3. Si vous n'avez pas accès sur place à du personnel médical qualifié, ayez à portée de la main une trousse de premiers soins complète, idéalement, vous devriez avoir reçu la formation pour donner les premiers soins.
4. Élaborez un plan d'action d'urgence pour les installations de la ZS. Ayez accès en tout temps aux numéros d'urgence et aux fiches médicales des participants.
5. Inspectez les installations et les équipements avant chaque saut. Prenez les mesures appropriées pour corriger immédiatement les problèmes ou ajustez vos activités en fonction d'éviter tout risque.
6. Assurez-vous que le formulaire renonciation/acceptation des risques a été signé.

7. Vous devriez être couvert par la police d'assurance responsabilité de votre employeur (si vous êtes rémunéré pour vos services d'entraîneur) ou de votre organisme (si vous êtes un entraîneur bénévole). Ayez la confirmation que c'est bien le cas. Si non, procurez-vous votre propre police d'assurance.
8. N'ayez pas peur de suspendre ou d'arrêter toute activité qui vous semble déraisonnable.
9. Faites confiance à votre jugement et votre intuition !
10. Poursuivez activement votre formation et votre perfectionnement professionnel et obtenez votre certification d'entraîneur.

NB : Voir section 2.7.9 Foire aux questions (FAQ) sur l'aspect légal et la responsabilité.

2.7.9 FOIRE AUX QUESTIONS (FAQ) SUR L'ASPECT LÉGAL

Cette section aborde quelques questions d'ordre juridiques fréquemment posées dans le domaine de l'entraînement. Les réponses proviennent du Centre pour le Sport et la Loi.

1. Quelles sont les principales différences juridiques entre les provinces/territoires et quelles conséquences ces différences ont-elles sur mon travail d'entraîneur ?

Au Canada, on distingue le droit *public* (les lois qui gouvernent les relations entre l'État et les personnes) du droit *privé* ou *civil* (les lois qui gouvernent les rapports entre les personnes, qui comprennent aussi les organismes privés). Le droit public relève généralement du gouvernement fédéral tandis que le droit privé ou civil relève du gouvernement provincial ou territorial.

Le droit public le plus connu au Canada est le Code criminel : il s'applique aux habitants de toutes les provinces et territoires. Le droit civil varie d'une province ou d'un territoire à l'autre, mais les différences sont mineures. Voici quelques exemples de droit civil qui touchent les entraîneurs et qui peuvent varier légèrement entre les provinces ou territoires : les droits de la personne, la responsabilité de l'occupant et la loi sur la diffamation.

Il existe une différence importante entre le droit criminel et le droit civil en ce qui a trait à la « norme » de la preuve, c.-à-d. la certitude avec laquelle un élément doit être prouvé. Dans les affaires criminelles, la culpabilité doit être prouvée « hors de tout doute raisonnable » (ce qui constitue une norme relativement élevée) tandis que dans les affaires civiles, elle doit être prouvée « selon la balance des probabilités », ce qui signifie qu'on doit avoir un degré de certitude supérieur à 50%. Cette norme est moins élevée que dans le cas du droit criminel. Par conséquent, une personne accusée d'une infraction criminelle pourrait être déclarée non coupable tandis que la même allégation au civil pourrait être retenue.

Au criminel, des peines sont imposées. Il peut s'agir d'amendes, de restriction des activités, de restitution (remboursement de la personne lésée) ou d'emprisonnement. Au civil, les peines

prennent la forme de compensation monétaire. Le montant de la compensation dépend du montant à verser pour rembourser la perte de salaire et les dépenses de la personne lésée. On tente également d'attribuer une valeur monétaire à toute blessure subie par la victime. Le tribunal peut également exiger qu'une personne accomplisse une tâche (p, ex., qu'elle fasse une promesse contractuelle) ou qu'elle promette de s'abstenir de faire quelque chose à l'avenir.

2. Les entraîneurs rémunérés sont-ils soumis à des normes différentes de celles des entraîneurs bénévoles?

Oui et non. Les entraîneurs qu'ils soient rémunérés ou bénévoles, s'ils possèdent les mêmes connaissances, les mêmes habiletés, la même formation et qu'ils accomplissent les mêmes tâches sont habituellement soumis aux mêmes normes d'encadrement. Cependant, ils ont des droits et des privilèges différents dans d'autres domaines. À titre d'exemple, une personne bénévole n'a pas les droits que possède un employé en vertu de la législation relative aux normes du travail.

Selon les circonstances de l'entraînement, les entraîneurs bénévoles et rémunérés peuvent être soumis à des normes identiques ou similaires. Cependant, leurs pouvoirs, leurs obligations et la portée de leur autorité sont habituellement différents. Cela a une influence sur la norme d'encadrement à laquelle ils doivent se conformer. Cette norme ne dépend pas du statut des entraîneurs rémunérés ou non, mais plutôt de l'étendue de leurs responsabilités et de la nature de leur relation avec les participants. La norme d'encadrement est constante en ce sens qu'elle doit toujours être « raisonnable »; cependant, la définition du terme « raisonnable » varie selon les circonstances dans lesquelles les entraîneurs évoluent.

3. Les entraîneurs qui sont également des éducateurs physiques sont-ils soumis à des normes différentes?

Oui et non. La loi exige que les enfants fréquentent l'école et, lorsqu'ils y sont, les directeurs d'établissement en sont responsables, tout comme les enseignants. Par conséquent, l'enseignant a un statut légal lui demandant d'agir *in loco parentis*, terme juridique qui signifie que l'enseignant joue le rôle de parent. Les enseignants ont donc les droits et les responsabilités d'un « parent prudent » et doivent se comporter comme un parent qui s'occupe de son propre enfant. Les entraîneurs qui ne travaillent pas dans une école ne sont pas soumis à cette règle, ni tenus d'agir *in loco parentis*.

Cependant, les entraîneurs comme les enseignants possèdent des connaissances et des habiletés spécialisées et ont la responsabilité d'assurer une norme d'encadrement raisonnable. Cette dernière est définie par des normes écrites et non écrites, le droit jurisprudentiel et le bon sens. L'entraîneur qui est aussi enseignant sera soumis aux normes écrites et non écrites qui régissent l'entraînement (les manuels d'entraînement, les règles du sport, le code de conduite des entraîneurs, etc.) de même qu'à celles qui régissent l'enseignement (les manuels d'enseignement, les politiques des commissions scolaires et les tâches imposées aux enseignants par la loi). L'entraîneur en milieu scolaire doit donc assumer ces deux rôles et se conformer aux règles qui régissent à la fois l'entraînement et l'enseignement.

4. Pour un juge, quelle est la définition d'une « personne prudente et raisonnable » applicable à un entraîneur?

L'entraîneur est soumis à des normes de comportement objectives qui correspondent à ce que la moyenne des entraîneurs raisonnables ferait ou ne ferait pas dans les mêmes circonstances. Le *Black's Law Dictionary* définit la « prudence raisonnable » comme « le degré d'attention qu'une personne d'une prudence normale exercerait dans des circonstances identiques ou similaires ». On peut considérer que l'entraîneur possède des connaissances et des habiletés différentes de celles d'une « personne d'une prudence normale » et, par conséquent, la norme raisonnable à laquelle il est soumis est plutôt celle que l'on demanderait à un entraîneur raisonnablement prudent ayant les mêmes connaissances et habiletés et se trouvant dans des circonstances similaires.

Rappelez-vous que cette norme est « objective », ce qui signifie qu'elle n'est pas définie par ce que l'entraîneur a fait ou n'a pas fait, mais plutôt par ce qu'il aurait dû ou n'aurait pas dû faire dans une situation particulière. Il serait tentant de croire que l'entraîneur qui a reçu moins de formation et qui possède moins de connaissances est soumis à des normes moins élevées. Ce n'est cependant pas le cas, car certaines circonstances peuvent très bien exiger de faire appel à un entraîneur possédant une formation solide et un bagage de connaissances important et c'est cette situation qui servira alors de point de référence à l'évaluation de la conduite de l'entraîneur.

5. Y a-t-il une différence entre les responsabilités des entraîneurs en chef et celles des entraîneurs adjoints?

Oui. L'entraîneur en chef et l'entraîneur adjoint n'ont pas le même degré de responsabilité et d'autorité. Le comportement exigé pour se conformer à la norme d'encadrement en dépend.

6. Qu'est-ce que la jurisprudence?

En théorie, la jurisprudence est la « philosophie de la loi » ou « la science de la loi ». Au quotidien, la jurisprudence est l'ensemble des principes juridiques et la façon dont ils ont évolué au fil du temps. La loi n'est pas statique : elle évolue constamment pour refléter les normes changeantes de la communauté. La jurisprudence est l'ensemble des principes qui découlent des lois, tant pour la législation que pour la *Common Law* (loi fondée sur l'ensemble des jugements antérieurs accumulés).

7. Si on me demande de signer plusieurs codes de conduite ou d'éthique, auquel serai-je soumis ? Serai-je soumis à tous ces codes ?

Vous êtes tenu de respecter tous les codes que vous signez en vous conformant à la juridiction dans laquelle ils ont été signés. En d'autres termes, si vous signez un code auprès de votre organisme provincial de sport, ce dernier peut exiger que vous vous y conformiez dans les activités que vous organisez pour lui ou qui sont sous sa juridiction. Si vous signez un code auprès d'un club sportif de votre collectivité, ce dernier peut exiger que vous le respectiez lorsque vous organisez des activités avec ce club ou pour lui.

Dans certaines situations, votre travail peut être soumis à deux codes ou plus en même temps, comme dans le cas des Jeux du Canada. À moins que les codes spécifient clairement que l'un a

préséance sur les autres, ils s'appliquent tous en même temps. Cela peut évidemment causer des problèmes si les codes véhiculent des énoncés contradictoires.

8. Est-il nécessaire ou fortement recommandé que les entraîneurs aient une assurance responsabilité spéciale ?

La souscription à une assurance responsabilité spéciale n'est pas nécessaire pour les entraîneurs, mais on recommande fortement cette mesure aux fins de gestion des risques. Idéalement, les organismes qui engagent un entraîneur devraient l'inclure dans leur police d'assurance responsabilité civile. L'entraîneur doit s'assurer qu'il est couvert et, si ce n'est pas le cas, il devrait insister pour que la police d'assurance soit modifiée en conséquence. En dernier recours, l'entraîneur peut souscrire à une assurance individuelle, mais il n'est pas toujours facile de se procurer une telle police et le prix en est souvent élevé.

9. Qu'arrive-t-il si je ne suis pas assuré? Mes biens personnels sont-ils protégés ?

Le but d'une assurance responsabilité est de couvrir les frais devant être déboursés par une personne qui est poursuivie ou qui doit dédommager une autre personne pour une perte ou des dommages encourus. L'assurance peut également couvrir les frais encourus pour la défense ou toute réponse à des allégations de méfait, même lorsque ces allégations ne sont pas fondées.

La vaste majorité des entraîneurs ne se trouvent jamais dans une situation où ils ont besoin d'assurance. Cependant, si cela arrive et qu'ils ne sont pas couverts, ce sera à eux d'assumer les frais et, au besoin, de puiser dans leurs économies et leurs biens personnels.

Il est important de noter que les polices d'assurance et le type de couverture varient énormément et qu'une assurance peut ne pas couvrir toutes les situations et les obligations financières liées à la profession d'entraîneur.

10. En cas d'accident, quelles sont mes responsabilités ? Dois-je accompagner l'athlète à l'hôpital?

Les responsabilités de l'entraîneur commencent bien avant qu'un accident ne se produise. L'entraîneur devrait avoir un plan d'action d'urgence qui détermine les tâches de chacun en cas d'accident et il devrait avoir à portée de main tous les renseignements nécessaires pour communiquer avec les services d'urgence, les parents ou gardiens de même que pour informer les professionnels de la santé des antécédents médicaux de la personne blessée.

L'entraîneur n'est pas tenu d'accompagner l'athlète à l'hôpital; tout dépend de la nature et de la sévérité de la blessure, de la possibilité qu'une autre personne responsable l'accompagne et de l'assurance que les autres participants puissent être supervisés adéquatement si l'entraîneur doit partir. L'entraîneur doit donc prendre des décisions éclairées en tenant compte des circonstances. Le plan d'action d'urgence sert de guide à la prise de décision et c'est pourquoi il est très important d'en avoir préparé un au préalable.

11. Quelles sont les situations les plus fréquentes pour lesquelles un entraîneur peut avoir besoin d'assistance judiciaire ?

Les situations les plus fréquentes pour lesquelles un entraîneur peut avoir besoin d'assistance judiciaire sont les problèmes liés à l'embauche tels que les contrats de travail et les résiliations de contrat de même que les allégations de harcèlement et de méfait. À l'occasion, un entraîneur peut aussi avoir besoin d'assistance judiciaire lorsqu'il est impliqué dans une poursuite lancée par une personne ayant été blessée et qui veut obtenir une compensation.

12. Quelles sont les mesures de prévention qu'un entraîneur peut adopter pour se protéger ?

Un entraîneur compétent, informé et prudent pratique sa propre gestion des risques comme le décrit la documentation du PNCE. Un plan en plusieurs étapes y est présenté afin de fournir à tous les entraîneurs une série de mesures de gestion des risques. La meilleure façon de se protéger consiste à se renseigner au sujet de la négligence et de la responsabilité de même qu'à mettre certaines mesures en pratique afin de déceler et de gérer les risques découlant de la profession d'entraîneur.

SECTION 3 : DIRECTION SÉCURITAIRE D'UN SAUT

3.1 LEADERSHIP POUR UN SAUT NORMAL

Ci-dessous, vous trouverez quelques déclarations présentant, en résumé, le type de leadership que vous devez fournir lors de phases de chaque saut en parachute. Dans les paragraphes qui suivent, ces déclarations sont accompagnées d'informations supplémentaires pour chaque phase.

- Planification : établir les buts, faire une bonne présentation du saut et démontrer par une pratique les habiletés appropriées pour le prochain saut
- Préparation : observer les répétitions du novice, ses techniques de relaxation, sa préparation mentale, ses échauffements et sa concentration
- En montée : planifier le vol avec le pilote et les autres parachutistes en faisant participer le novice
- Chute libre et sous voile : observez vos novices faire la démonstration de leurs habiletés
- Après le saut : donner le feed-back et planifier l'apprentissage des prochaines habiletés
- Équipement et connaissances techniques : fournir au novice les connaissances techniques générales et sur l'équipement.

Planification

En tant qu'entraîneur, votre première tâche est de connaître votre novice. Après les présentations, évaluez ses habiletés en lui posant quelques questions sur son expérience, en regardant son carnet de sauts, en parlant avec les instructeurs ou les entraîneurs précédents et lui demandant de vous faire la démonstration d'une sortie ou de la dernière habileté qu'il a pratiquée. À partir de ces informations et d'une révision rapide des tâches dans le programme de progression, identifiez les habiletés qu'il aura à pratiquer. Choisissez au moins une habileté pour chaque étape du saut. (Voir 2.3 - Établir les buts et planifier un saut avec la grille des habiletés).

La prochaine étape sera l'enseignement de nouvelles habiletés. (Voir 2.5 – Enseignement d'une habileté). Faites une courte pause en préparant la leçon et profitez-en pour revoir votre manuel et vos notes. N'hésitez pas à demander conseil auprès d'une personne plus expérimentée (entraîneur, instructeur ou opérateur de ZS). Regroupez vos aides pédagogiques avant de commencer votre séance. Assurez-vous d'avoir révisé les habiletés précédentes dans les autres étapes du saut. Vous aurez l'air beaucoup plus professionnel.

Assistez le novice jusqu'à ce qu'il puisse faire la tâche sans votre intervention ou sans erreurs importantes. Faites-lui faire une ou deux dernières répétitions avec tout l'équipement dont le casque et les lunettes. Votre novice doit maintenant diriger la répétition en disant tout haut ce qu'il est en train de faire à chaque étape. Vous pouvez l'aider en le laissant se concentrer sur ses actions et les sensations du saut en général. C'est aussi une bonne occasion de passer en revue les habiletés de l'étape « préparation » de la grille : répétition physique, techniques de relaxation, préparation mentale, échauffement et concentration.

En montée

Vos tâches durant la montée dépendront de la disposition des parachutistes dans l'avion, des techniques utilisées sur la ZS et des autres parachutistes de l'envolée. Étudiez les possibilités pour vous asseoir dans l'avion et comparez les avantages et les inconvénients de chaque arrangement. Partagez ou divisez les responsabilités s'il y a d'autres entraîneurs/instructeurs sur l'envolée.

Voici la liste des tâches que vous devez superviser, partager ou exécuter; n'oubliez pas que le novice est parfaitement capable diriger son saut, contentez-vous seulement d'observer.

- Briefing du pilote : altitude, passe de largage, point de largage, autres passes
- Vérifications de l'équipement avant l'embarquement
- Chargement de l'avion : feuille d'envolée, billets
- Disposition des places dans l'avion
- Durant la montée : surveiller les vents et les formations de nuages, observer les habiletés en montée
- Révision verbale et application des techniques de relaxation avec le novice, dialogue positif
- Vérification des aiguilles de fermeture et des poignées avant la passe de largage et répétition mentale
- Vérification du point de largage choisi par le novice
- Suivre le novice en observant sa préparation (lorsqu'il prend position) et son départ

À la sortie, assurez-vous que le novice a assez de temps pour bien préparer son départ. Le secret d'un bon saut consiste en une sortie calme et contrôlée. Prenez le temps nécessaire pour y arriver. Soyez prêt à vous élancer à tout moment. Surveillez ses mouvements quand il se prépare à partir. Établissez le contact visuel, donnez-lui le signal avec un sourire qui dit que vous êtes prêt. À votre signal, il s'avance puis recule pour quitter l'avion comme vous l'avez pratiqué. Aussitôt qu'il quitte l'avion, sautez en prenant une position très large dans le vent relatif, préparez-vous à ajuster votre position pour compenser une mauvaise position de sa part, puis placez-vous dans la position d'observation.

Chute libre

Vous pouvez observer les performances des novices en chute libre à partir du sol ou des airs.

- Au sol : en utilisant un téléobjectif ou de puissants binoculaires, vous pouvez voir les mouvements de ses bras et de ses jambes, mais il est difficile d'évaluer l'angle et la position du torse
- Dans les airs : à une distance sécuritaire du novice, c'est le meilleur endroit pour observer tous ses mouvements. Idéalement, vous devriez vous placer dans un angle entre 90° et 270° par rapport à l'axe frontal à une distance d'environ 5 à 10 mètres et un mètre plus haut. Contentez-vous d'observer. Le novice ne devrait pas vous voir.

En position d'observateur, surveillez les gestes du novice et notez s'il applique l'enseignement reçu.

- Bonne position du corps en chute libre : bons mouvements, conforme aux répétitions

- Conscience de l'altitude : surveillez s'il vérifie régulièrement l'altimètre

En même temps vous devrez :

- Surveiller l'altitude tout en ajustant les différences qui ne font pas partie de ses tâches (p. ex. : virage non volontaire, taux de descente, niveau). Le mot-clé : anticipez !
- Penser toujours à votre propre sécurité

Il est essentiel de vous éloigner du novice avant d'ouvrir. Il a déjà été entraîné pour l'ouverture, donc, à 4000 pieds, DÉRIVEZ. Après votre ouverture, vérifiez à quelle altitude il se trouve.

Note : contentez-vous d'observer sans participer au saut. Vous n'avez pas à lui indiquer l'altitude de séparation ou à résoudre certaines situations inhabituelles.

Lorsque vous aurez localisé le novice, observez ses réactions face à tout problème de voilure qui pourrait survenir ainsi que les habiletés qu'il est supposé pratiquer. Vous atterrirez généralement le premier, donc, placez-vous sur la cible et surveillez son approche finale. Si vous faites de l'entraînement à partir du sol, vous pouvez facilement observer son approche finale et ses techniques d'atterrissage.

Après le saut

Au cours de la descente, en attendant de le voir atterrir, en marchant vers l'aire de pliage et en pliant, révisez mentalement les points que vous apporterez lors du débriefing. Vous pouvez même les écrire. Avant de commencer le débriefing, laissez-lui quelques minutes pour lui permettre de rassembler ses idées sur le saut.

Il s'agit d'évaluer ses impressions et sa perception de sa performance. Lors du feed-back, tenez compte de ses impressions sur le saut, soulignez ce qui a bien réussi et identifiez seulement un nombre limité « d'erreurs » en indiquant les corrections nécessaires pour le prochain saut. Évitez l'analyse détaillée, les discussions qui n'en finissent plus ou les explications interminables sur ses erreurs. L'expérience doit être positive, indiquez les mouvements réussis plutôt que les erreurs. Identifiez les habiletés qui ont encore besoin d'être raffinées et celles qui doivent être apprises pour le prochain saut. (Voir 2.4 - Analyse de la performance)

Remplissez avec lui son carnet de sauts et les registres de la ZS sur le suivi de l'entraînement. Vos commentaires dans le carnet doivent se résumer par des informations objectives sur le saut et la qualité de chacune des habiletés. Cette façon de faire vous aidera, vous ou le prochain entraîneur, pour planifier le prochain saut avec ce novice (Voir p. 73 - Registres). Si certaines signatures sont requises pour l'obtention d'un brevet ou d'une annotation, assurez-vous de remplir correctement le carnet, de le signer et d'avoir été témoin du saut.

Habiletés avec l'équipement

Veillez à ce que votre novice développe les bonnes techniques avec l'équipement dès le départ. Surveillez la façon dont il travaille avec son équipement et veillez à ce qu'il applique les habiletés telles que vous lui avez présentées.

Connaissances techniques

Bien que les habiletés en parachutisme soient votre principale préoccupation, ne négligez pas le matériel de référence disponible : MIP 1, MIP 2A et MIP 2B. Mettez à profit le temps d'attente entre les envolées, lorsque les vents sont trop forts ou que le plafond est trop bas, pour sortir vos manuels. Repassez une ou deux sections avec eux. N'hésitez pas à rassembler un petit groupe de trois à quatre novices dans la classe pour traiter des sujets tels les atterrissages, les manœuvres en chute libre ou la théorie du contrôle de la chute libre ou du vol de la voile. Demandez à vos novices de lire les sections s'y rapportant dans les MIP dans leurs temps libres.

3.2 CONSEILS PRATIQUES EN ENTRAÎNEMENT

Habilités en montée

Briefing du pilote et embarquement

Établissez les scénarios possibles pour le saut et faites participer le novice en le faisant évaluer les situations. Ceci vous permet de prévenir certains problèmes et d'éviter de perdre du temps à l'avion. Rappelez-vous que vous êtes un entraîneur et non un instructeur. Votre rôle consiste davantage à suggérer qu'à donner des instructions directes.

Repérage

Il y a une foule de choses que vous pouvez faire pour maximiser l'apprentissage de cette habileté. La première est de LAISSER LE NOVICE FAIRE LE REPÉRAGE! Dans l'avion, dites au pilote d'arriver sur la passe à l'avance et d'ouvrir la porte plus tôt pour donner du temps au novice pour faire le repérage. Si le novice donne l'ordre de sortie et que le point de largage est plus ou moins précis (c.-à-d. que vous pourriez atteindre l'aire d'atterrissage même avec un parachute rond) suivez-le. Il est bon qu'il procède par la méthode essai-erreur afin de parfaire son habileté de repérage. Si le point de sortie est vraiment erroné, corrigez-le avant de sortir afin d'éviter de vous retrouver dans une mauvaise situation.

Sorties

Pour gagner du temps, pratiquez les sorties sur le simulateur avant l'embarquement.

Sortie instable intentionnelle

Pour cette habileté, demandez au novice de laisser un pied sur le marchepied quand ses mains lâchent l'avion. NE PAS lui tenir la jambe, accrocher son pied ou le retenir de quelque façon que ce soit lorsqu'il quitte l'avion ; beaucoup d'accidents sont survenus de cette façon. Il doit faire une sortie instable intentionnelle et non pas se faire prendre par surprise !

Lancer un IDV ou faire un virage à taux 1

Il est préférable de pratiquer cette habileté à basse altitude (2000 à 3000 pieds) pour permettre au novice de mieux suivre l'IDV et localiser l'endroit. C'est une excellente occasion de se pratiquer sur un saut de précision à l'atterrissage ou une courte chute libre (4000 pieds). Vous pouvez aussi demander au pilote de faire un virage à taux 1 durant la montée.

Habilités en chute libre

Salto arrière

Cette habileté devrait être démontrée et enseignée sur un plan horizontal (l'élève étendu sur une table) et NON pas debout. Commencez par le début, en les faisant se placer face au sol dans la position de la boîte. Évitez d'enseigner la méthode avec les bras qui initient la rotation, il faut que le novice prenne d'abord conscience de ses jambes car les jambes sont très importantes dans la plupart des sauts. De plus, le fait de garder les bras dans la position de la boîte l'aidera à garder

sa stabilité latérale. S'ils apprennent le salto arrière en utilisant les bras, ils seront portés à faire l'erreur fréquente de tourner sur l'axe latéral. Pour la démonstration, si possible, utilisez une table qui vous permettra de plier les jambes en dessous.

Une autre bonne façon d'enseigner les saltos arrière est de le faire en piscine. Le novice peut faire les manœuvres sous l'eau pendant qu'une autre personne assure une rotation stable. La plupart des manœuvres de chute libre peuvent se perfectionner dans une piscine.

Salto avant

Un salto avant demande une manœuvre de départ assez dynamique. L'enseignement au sol de cette habileté peut se faire avec un petit banc ou une table. Tout dépend de la coordination lors de l'initiation. Le novice prend une position cambrée sur le petit banc et démontre la position d'initiation. Il peut parfois faire une pirouette vers l'avant pour compléter la rotation si vous attrapez le banc. Faites attention pour que les novices ne se frappent pas la tête au sol lors de cet exercice. La piscine est toute désignée pour pratiquer le salto avant.

Tonneau

C'est une habileté simple à enseigner si vous le faites sur un plan horizontal. Pour la pratiquer, le novice devra s'étendre et vous devrez l'assister pour la rotation. Surveillez la coordination des bras et des jambes car c'est la clé du succès. Il est préférable qu'il étire ses jambes en premier avant de commencer le mouvement des bras. Cette méthode va lui éviter de se retrouver hors de l'axe de 45° à 90° lorsqu'il aura complété le tonneau.

Delta

Enseignez cette habileté en commençant par la démonstration d'un delta léger. Faites étendre le novice au sol (ou sur une planche de pratique) dans la position de la boîte, faites-lui ensuite initier le mouvement puis reprendre la position de la boîte. Le delta a pour seul but de s'éloigner sur une distance horizontale et verticale. Le fait de changer la position des bras et des jambes les fera passer d'un delta léger à un delta plus prononcé.

Glissage arrière

Utiliser les mêmes pratiques que pour le delta.

Contrôle de la voilure

Virages et spirales aux élévateurs arrière et virages aux élévateurs avant

Redoubler de prudence et s'assurer qu'il n'y a personne autour avant de faire ces manœuvres – REGARDEZ bien autour. NE PAS faire de spirale en bas de 2000 pieds à cause de l'activation possible du DDA et la possibilité de collision avec les autres parachutistes.

Approche pour l'atterrissage

Cette habileté a pour but de donner une idée du parcours d'atterrissage. Utilisez un schéma illustrant l'aire d'atterrissage pour indiquer les points de repère où ils doivent se retrouver pour le

parcours vent de dos, en base et en finale. Il est plus important de bien comprendre le patron d'atterrissage et de le suivre sans avoir à faire de virage en « S » en finale que d'atterrir près.

Ligne de vol contrôlée sur l'approche

Cette habileté montrera au novice comment contrôler sa ligne de vol sur une approche de précision à l'atterrissage. L'objectif est d'atterrir sur la cible dans la ligne de vent. Avec plus d'expérience, le novice peut contrôler son taux de descente avec les freins; il doit cependant se concentrer à garder environ les 100 derniers pieds pour faire un bel arrondi (*flare*).

Évaluation du point de repère

Cette habileté permettra au novice d'améliorer son jugement pour le virage en finale et d'éviter ainsi les virages en « S » en finale. C'est une habileté importante pour plus tard quand il se retrouvera avec plusieurs parachutistes dans le circuit et qu'il devra éviter de couper les autres parachutistes en approche finale.

Habilités avec l'équipement

Soyez systématique lorsque vous enseignez le pliage et l'inspection d'un équipement.

Connaissances techniques

Vous devriez enseigner les connaissances techniques entre les sauts si vous avez le temps ou préférablement quand ça ne saute pas à cause du mauvais temps ou autre. Pensez toujours à appliquer les méthodes PPAF et SEC.

Vous trouverez cette information dans le MIP 2A qui est une excellente référence pour les connaissances techniques.

SECTION 4: PRISE DE DÉCISIONS ÉTHIQUES PNCE

4.1 INTRODUCTION À LA RÉOLUTION DE PROBLÈME D'ORDRE ÉTHIQUE

4.1.1 CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

En tant qu'entraîneur, vous aurez à faire face à un large éventail de problèmes. Selon le cas auquel vous serez confronté, vous pourrez éprouver diverses émotions/sentiments et pensées.

Parfois, vous pourrez avoir le sentiment qu'une action/un comportement est mauvais(e). À d'autres moments, vous pourrez soupçonner ou même savoir qu'un comportement est illégal. Dans d'autres cas, vous pourrez avoir des doutes sur une situation et une décision à prendre, car vous aurez le choix entre plusieurs alternatives possibles et acceptables. Si vous vous posez ce type de question, la situation comporte fort probablement des enjeux d'ordre éthique.

Souvent, une conversation avec la/les personne(s) impliquées suffit à faire face de manière adéquate à la situation. Cependant, à d'autres moments, cela ne sera pas suffisant et vous devrez peut-être avoir recours à une intervention plus formelle ou soumettre la question à une autorité supérieure.



4.1.2 VALEURS ET CODE D'ÉTHIQUE : QU'EST-CE QUE CELA VEUT DIRE ?

Nos valeurs sont nos croyances les plus profondes. Elles influencent la façon selon laquelle nous pensons et nous agissons. Nous y faisons également référence lorsque nous évaluons nos propres actions ainsi que les gestes et les décisions des autres. Certaines valeurs considérées fondamentales en entraînement ont été exprimées sous la forme d'une série de principes dans le **Code d'éthique du PNCE** (voir l'étape 3). Ce code définit ce qui est considéré comme étant une conduite acceptable et un comportement correct de la part des entraîneurs.

Un dilemme éthique se produit lorsqu'il y a conflit entre au moins deux valeurs.

Les questions éthiques surviennent lorsque les valeurs que l'on préconise dans notre société ou encore que l'on associe au sport et à l'entraînement ne sont pas respectées ou qu'elles se trouvent compromises. Lorsque cela se produit, l'entraîneur doit prendre des décisions qui sont parfois délicates et difficiles. La qualité des décisions que prend l'entraîneur dans de telles conditions dépend de plusieurs facteurs, entre autres :

- Une compréhension de l'ensemble des faits des rapportant à la situation
- L'utilisation de points de repères adéquats pour analyser la situation et comprendre ce qui est en cause
- Sa capacité d'appliquer un processus de prise de décisions éthiques à la situation en cause
- Sa prise de conscience de ses propres valeurs ainsi que des différents facteurs qui peuvent influencer ses décisions

Ce module traite de chaque facteur comme faisant partie du processus de prise de décisions éthiques.

4.1.3 PROCESSUS DE PRISE DE DÉCISIONS ÉTHIQUES

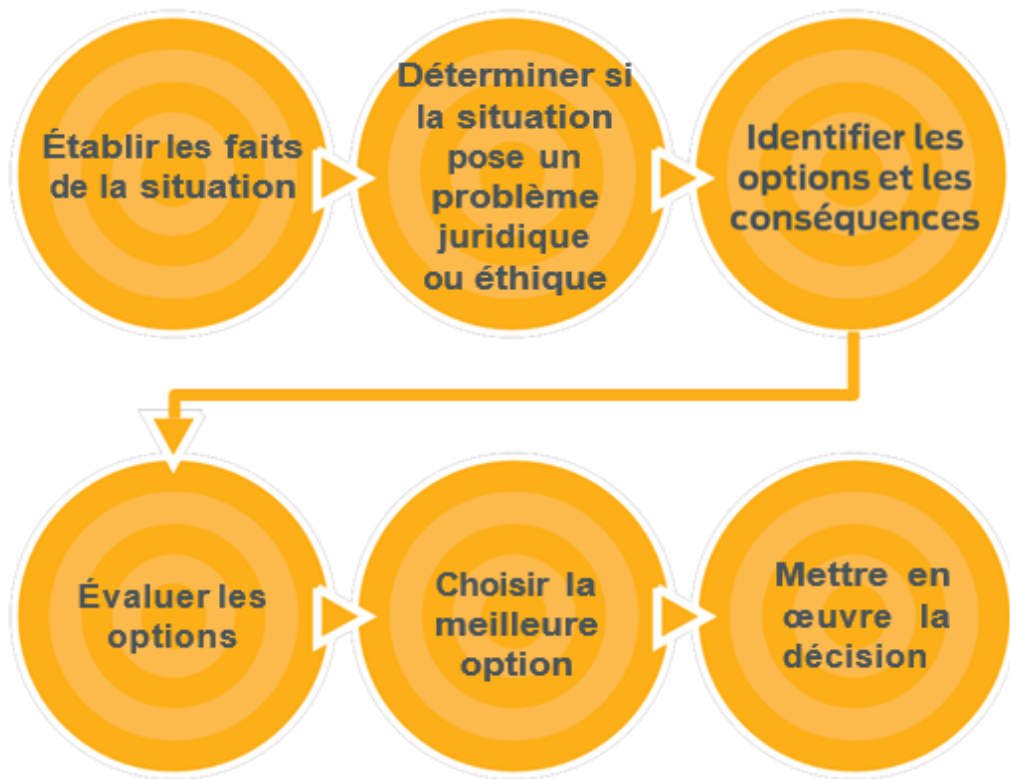
Ce document aborde les questions précédentes et propose une démarche en vue de prendre des décisions réfléchies. À cet effet, une série d'étapes relativement simples sont décrites, chacune mettant l'accent sur un certain nombre de questions. Les étapes de ce processus sont illustrées dans le diagramme de la page suivante :

C'est le fait de suivre ces étapes et de répondre à ces questions de façon consciencieuse et objective qui permettra à l'entraîneur :

1. De mettre en place un processus rigoureux permettant de prendre des décisions délicates
2. D'avoir des arguments solides permettant de justifier ses décisions d'un point de vue éthique
3. D'avoir confiance en sa décision et d'en assumer pleinement les conséquences en sachant « qu'il s'agissait de la bonne chose à faire dans les circonstances ».

Note : *Le processus décrit aux sections suivantes s'applique à des situations qui ne nécessitent pas une intervention d'urgence de la part de l'entraîneur. Dans le cas de situations graves et urgentes, p. ex., si une personne est blessée ou si un danger pour la sécurité des personnes semble imminent, l'entraîneur a le devoir de prendre toutes les mesures immédiates qu'il juge nécessaires afin de gérer la situation dans le meilleur intérêt des personnes impliquées. Ces aspects particuliers sont abordés dans le cadre du module « Planification d'une séance d'entraînement », entre autres aux sections du Document de Référence traitant de la gestion des facteurs de risque, du plan d'action d'urgence et de la responsabilité civile des entraîneurs.*

4.2 PROCESSUS D'ANALYSE ET DE PRISE DE DÉCISION DANS UNE SITUATION PRÉSENTANT UN ENJEU MORAL



Processus d'analyse et de prise de décision

ÉTAPE 1 – ÉTABLIR LES FAITS DE LA SITUATION PROBLÉMATIQUE

Lorsque vous devez affronter une situation ou un problème, votre première tâche consiste à déterminer exactement ce qui s'est produit (ou ce qui est en train de se produire) et à identifier les personnes qui sont concernées par la situation et ce, avant de tenter de trouver une solution.

À ce stade posez-vous les questions suivantes :

- Que s'est-il produit ou qu'est-ce qui est en train de se produire ? Où et quand certains événements se sont-ils produits ? Obtenez la version des différentes parties impliquées et évaluez la situation des deux différents côtés s'il y a mésentente ou conflit.
- Qui est impliqué ou concerné par la situation ?
- Qu'ont à dire les parties concernées à propos de la situation (c.-à-d. quelles sont toutes les versions de l'histoire) ?

ÉTAPE 2 – DÉTERMINER SI LA SITUATION EST D'ORDRE ÉTHIQUE OU JURIDIQUE

Une fois les faits clairement établis, l'étape suivante consiste à déterminer si la situation est de nature légale. Il y a deux questions pratiques à vous poser pour déterminer si une problématique est d'ordre légal :

1. Est-ce qu'une personne a subi un préjudice qui a été causé par un geste ou une décision d'une autre personne et si oui, dans quelle mesure ?
2. Est-ce que l'action va à l'encontre d'une loi en vigueur ?

Exemples de situations ayant des implications légales :

- **Actes criminels ou quasi-criminels** – ces actes sont plutôt variés et peuvent comprendre le vol, l'agression ou l'assaut physique, l'agression sexuelle, d'autres infractions de nature sexuelle, la possession de stupéfiants, la consommation d'alcool par des mineurs, la conduite d'un véhicule automobile sans permis ou assurances, la contrefaçon, la fraude, le vandalisme, etc.

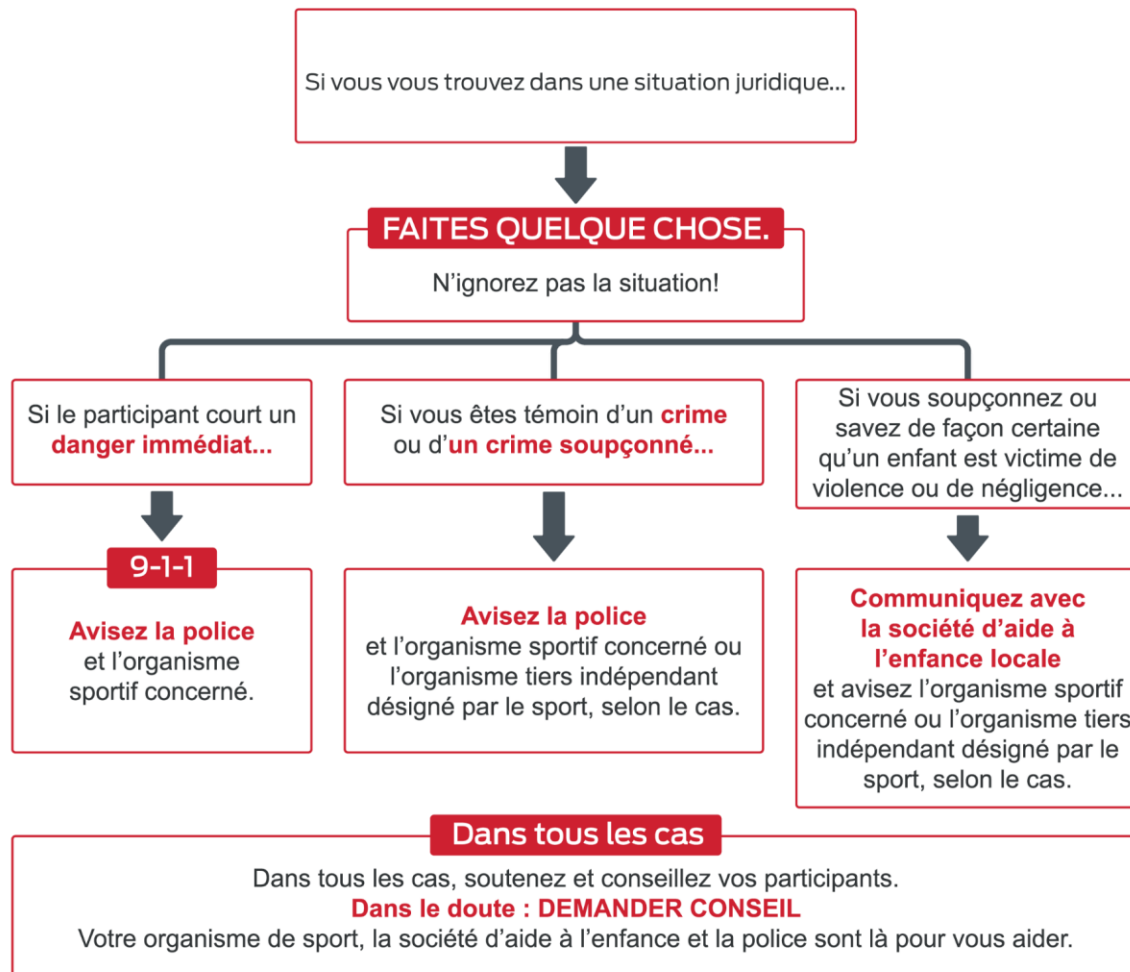
- **Les actions qui constituent une violation de contrat** – entre autres, une personne qui agirait en dehors des pouvoirs et de l'autorité qui lui sont conférés, qui contreviendrait à des règles convenues en ce qui concerne l'utilisation d'une installation ou d'un équipement ou encore qui n'assumerait pas diverses autres obligations contractuelles.
- Des actions ou des informations offrant des **motifs raisonnables de croire qu'un enfant pourrait avoir besoin de protection**.
- **Des actes discriminatoires** – les actions d'un gouvernement, d'une organisation ou d'une personne qui vont à l'encontre de la *Charte canadienne des droits et libertés*, de la *Loi canadienne sur les droits de la personne* ou de toute autre loi provinciale ou territoriale concernant les droits de la personne.
- **Les actes de harcèlement** – le harcèlement est une forme de discrimination et de ce fait contrevient aux lois sur les droits de la personne ; dans sa pire forme, il peut constituer un acte criminel.
- Les actions, même celles qui ne sont pas intentionnelles, pouvant constituer une **négligence** au sens de la loi.

Actions à poser si la situation a des implications légales

De par ses fonctions, l'entraîneur se trouve dans une situation d'autorité et, par conséquent, on lui confère un certain nombre de responsabilités sur le plan légal. Lorsqu'un entraîneur est confronté à une situation qui a des implications légales, comme celles décrites précédemment, il est tenu de prendre les moyens qui s'imposent afin d'y remédier.

Il doit entre autres :

- **Signaler la situation à la police** lorsqu'il reconnaît ou a de bonnes raisons de suspecter une activité criminelle ou quasi-criminelle.
- **Signaler la situation aux autorités chargées de la protection de l'enfance** lorsqu'il soupçonne qu'un enfant a souffert d'un préjudice physique ou émotif ou qu'il se trouve dans des conditions où un tel préjudice risquerait de se produire.
- **Signaler le problème à l'employeur ou à l'organisation** pour toute autre question d'ordre juridique qui dispose d'une certaine forme d'autorité sur la ou les personnes concernées.



Situations présentant un problème d'ordre éthique

Même si les deux notions ne sont pas identiques, la loi et l'éthique sont reliées. En effet, une conduite illégale est toujours contraire à l'éthique. Par contre, certaines formes de conduite peuvent être contraires à l'éthique tout en demeurant « légales ». La loi représente donc une norme minimale absolue en matière de comportement, alors que la norme concernant le comportement éthique est en quelque sorte plus élevée.

Lorsqu'un entraîneur fait face à une situation où aucune loi n'a été enfreinte, mais qui soulève néanmoins des questions d'ordre moral, il doit prendre certaines décisions concernant la meilleure façon de remédier à la situation. C'est à ce moment que les principes éthiques entrent en jeu.



Comment savoir qu'une situation présente un problème d'ordre éthique ?

Un comportement éthique peut être décrit comme étant conforme aux normes et aux principes établis en matière de conduite morale ou professionnelle ou, plus simplement, aux normes de bonne conduite compte tenu des circonstances. Inversement, un comportement non éthique en est un qui est immoral, non professionnel ou injuste.

Après avoir établi que la question à laquelle vous êtes confrontée n'est pas de nature légale, il faut déterminer si elle présente des enjeux qui font appel aux sens des valeurs et de l'éthique.

Dans le contexte du coaching en particulier, on s'attend à ce que tous les entraîneurs de l'ACPS et du PNCE comprennent le Code d'éthique du PNCE et le respectent. Voir l'étape 3 ci-dessous.

ÉTAPE 3 – IDENTIFIER DES OPTIONS ET CONSÉQUENCES

Parce qu'elles touchent à des sujets sensibles et parfois délicats, les situations éthiques sont teintées d'une certaine émotion. Par conséquent, certaines personnes ont tendance à réagir de façon impulsive et spontanée lorsqu'elles sont confrontées à une prise de décision éthique. Dans le feu de l'action, leur jugement peut se trouver affecté et la qualité de la décision peut alors en souffrir. Lorsque cela est possible, il est donc avantageux de prendre un certain recul et de poursuivre la réflexion de façon objective.

Une fois que vous avez déterminé qu'une situation est d'ordre éthique et que vous avez identifié certains aspects qui semblent en cause (voir énoncés de l'encadré à la page précédente), vous devez maintenant identifier différentes options de décision ou d'action qui s'offrent à vous et chercher à évaluer les conséquences possibles dans chacun des cas. Ce type de réflexion constitue une étape importante dans la prise de décisions éthiques, car il démontre que vous êtes préoccupé par ce qui pourrait arriver aux autres.

Commencez par vous poser la question : « **Qu'est-ce que je pourrais faire dans cette situation ?** » Pour y répondre, réfléchissez à une gamme d'options. La première que vous devriez envisager devrait être « ne rien faire ou ne prendre aucune décision ». Cette option serait évidemment la moins exigeante de toutes les options et on pourrait la considérer comme représentant une extrémité d'un continuum de possibilités. Dans un second temps, pensez à l'autre extrémité du continuum et identifiez l'action ou la décision la plus complète ou la plus engageante qui soit, compte tenu de la situation. Enfin, identifiez d'autres options intermédiaires entre ces deux pôles. N'excluez aucune option à ce stade, même si spontanément elle ne vous apparaît pas comme étant la plus avisée.

Continuum des options de décision ou d'action

Ne pas intervenir.

Options intermédiaires

Option ou décision
la plus complète

Après avoir identifié un certain nombre d'options de décision ou d'action, réfléchissez à « **ce qui pourrait se produire si...** » dans chaque cas. Ceci vous permettra d'évaluer les conséquences possibles de chacune des options. Dans plusieurs situations éthiques où une décision de type « oui – non » doit être prise, les questions suivantes seront donc soulevées :

- Que pourrait-il se produire si l'entraîneur choisissait de ne pas intervenir ?
- Que pourrait-il se produire si l'entraîneur était favorable à la situation, la question ou à la problématique en cause ?
- Que pourrait-il se produire si l'entraîneur n'était pas favorable à la situation, à la question ou à la problématique en cause ?

Code d'éthique du PNCE

Le Code d'éthique du PNCE se trouve ici : https://coach.ca/sites/default/files/archive/2020-03/NCCP_Code_of_Ethics_2020_FR.pdf

Qu'est-ce qu'un code d'éthique ?

Un code d'éthique définit ce qui est considéré comme étant une conduite acceptable et un comportement correct. Il reflète les valeurs auxquelles adhèrent les membres d'un groupe et précise les comportements auxquels on est en droit de s'attendre d'eux ou d'elles dans l'exercice de leurs fonctions. Un tel code peut également servir de point de référence quand vient le temps de déterminer si une conduite est acceptable ou non.

Pourquoi un code d'éthique pour les entraîneurs ?

Certaines valeurs considérées fondamentales en entraînement ont été exprimées sous la forme d'une série de principes dans le Code d'éthique du PNCE. Ces principes illustrent les devoirs et les responsabilités des entraîneurs, mais ils peuvent également s'appliquer à d'autres intervenants du sport, p. ex., les officiels et les responsables de l'administration.

La règle d'or du PNCE :

NE CAUSER AUCUN PRÉJUDICE.

Code d'éthique du PNCE

Objectif du Code d'éthique du PNCE

Le Code d'éthique du Programme national de certification des entraîneurs^{MC} (PNCE) établit les normes éthiques qui reflètent les valeurs fondamentales de la profession d'entraîneur au Canada. Il vise à aider les entraîneurs à atteindre leurs objectifs personnels et ceux des participants et des équipes par la prise de décisions équilibrées. Il définit ce qu'est un comportement acceptable et non acceptable, ainsi que les répercussions applicables, et s'applique à tous les entraîneurs du Canada, du débutant à l'entraîneur-chef d'une équipe nationale.

Principes de base et normes d'éthiques sur le comportement

Les entraîneurs accordent une valeur aux principes suivants : le leadership et le professionnalisme, la santé et la sécurité et le respect et l'intégrité. Chacun de ces principes comporte des normes éthiques sur les comportements attendus en personne et en ligne de tous les entraîneurs PNCE et responsables du développement des entraîneurs PNCE au Canada, tant sur le terrain qu'à l'extérieur du terrain.



1 - Leadership et professionnalisme

Le principe tient compte de l'autorité et du pouvoir inhérent que détient tout entraîneur.

Normes éthiques de comportement

- Comprendre l'autorité qui découle du poste et prendre des décisions dans l'intérêt supérieur de tous les participants
- Faire ouvertement part de ses connaissances et expériences
- Placer l'athlète au centre du coaching afin que son bien-être soit la priorité
- Être un modèle positif
- Préserver le respect de la vie privée et la confidentialité des renseignements personnels des participants

2 – Santé et sécurité

Le principe tient compte de la santé mentale, émotionnelle et physique et de la sécurité de tous les participants.

Normes éthiques de comportement

- Reconnaître les situations de vulnérabilité et les réduire au minimum afin d'assurer la sécurité des patients
- Accorder la priorité à une méthode holistique dans la planification et la prestation de l'entraînement et dans la compétition
- Exiger et assurer la supervision adéquate des participants, y compris la Règle de deux
- Suivre des formations pour demeurer à l'affût des pratiques afin d'assurer la sécurité en continu des participants
- Comprendre l'étendue du rôle et des compétences et demander au besoin l'aide de personnes qui ont des compétences spécialisées pour favoriser le développement des participants

1 - Respect et intégrité

Le principe met l'accent sur le respect et l'intégrité qui sont des droits de tous les participants.

Normes éthiques de comportement

- Offrir des chances équitables et un accès à tous
- Établir un milieu sportif respectueux et inclusif où tous les participants peuvent poser des questions et soulever des inquiétudes
- Obéir aux règles et participer honnêtement et respectueusement
- Être ouvert, transparent et responsables de ses actions
- Demeurer objectif au moment d'interagir avec tous les participants

Règle de deux :

L'objectif de la Règle de deux est de veiller à ce que toutes les interactions et communications soient ouvertes, observables et justifiables dans le but de protéger les participants (surtout les mineurs) et les entraîneurs dans des situations de vulnérabilité en faisant en sorte qu'au moins deux adultes soient présents. Les situations d'urgence peuvent faire l'objet d'exceptions.

La Règle de deux ne s'applique pas souvent dans le sport chez les adultes, mais il est important de comprendre comment fonctionne le processus.

Travailler en équipe. Un entraîneur doit être en présence d'un autre entraîneur ou adulte dont les antécédents ont été vérifiés (parent ou bénévole) pendant les interactions avec les participants.

Être accessible au public. S'assurer que toutes les interactions ont lieu dans un environnement ouvert et observable et qu'elles sont justifiables.

Planifier les déplacements. Au moins deux adultes doivent être présents lors des déplacements avec les participants. Consulter la politique de voyage du club.

Être raisonnable. Porter attention au genre des participants dans le choix des entraîneurs ou des bénévoles.

Être transparent. S'assurer que toutes les communications sont envoyées au groupe ou incluent les parents ou tuteurs. Éviter les communications individuelles. Tous les messages doivent être nécessaires, administratifs et/ou spécifiques au sport.

Renseignements : coach.ca/fr/mouvement-entrainement-responsable

Renseignements et coordonnées

Toute question sur la conception du Code d'éthique du PNCE peut être adressée au chef des opérations de l'Association canadienne des entraîneurs. Veuillez transmettre un courriel à l'adresse coach@coach.ca ou composer le 613 235-5000, poste 1. Si vous souhaitez formuler une plainte au sujet d'un entraîneur enregistré ou d'un entraîneur professionnel agréé, veuillez consulter le code de conduite de l'Association canadienne des entraîneurs.

ÉTAPE 4 – ÉVALUER LES OPTIONS

Après avoir identifié différentes options de décision, vous devez maintenant les évaluer, c.-à-d. déterminer les forces et les faiblesses de chacune. Vous trouverez ci-dessous certains critères vous permettant de porter un jugement sur le mérite et la valeur d'une option de décision.

Ces critères tiennent compte des principes et des valeurs que l'on retrouve dans le Code d'éthique du PNCE. Ils sont regroupés en deux catégories selon qu'ils tiennent compte du **résultat** de la décision ou des **moyens** utilisés pour arriver à prendre une décision.

Critères tenant compte surtout de résultat

- L'option favorise un dénouement favorable pour la plupart des personnes concernées.
- L'option minimise les préjudices ou les conséquences négatives causés aux parties impliquées.
- Les conséquences négatives pouvant découler de l'option affectent le plus petit nombre possible de personnes.
- L'option ne risque pas de nuire à l'intégrité ou au développement physique, intellectuel, émotif et social d'une des personnes en cause.
- L'option ne nuit pas à l'atteinte des objectifs ou des buts d'une personne ou d'un groupe.
- L'option vise d'abord et avant tout à préserver les intérêts de l'athlète ou des personnes pouvant se trouver dans une situation où ils sont vulnérables.

Critères tenant compte surtout des moyens

- L'option est équitable et respecte les droits de chacun indépendamment de leur potentiel sportif, sexe, race, langue, âge, religion.
- L'option tient compte de toutes les règles ou principes établis et les respecte.
- L'option est conforme à des décisions qui ont été prises dans le passé dans des cas similaires et qui se sont soldées par un dénouement positif.
- L'option respecte l'autorité des personnes à qui on a conféré des responsabilités.
- L'option tient compte d'informations crédibles.

ÉTAPE 5- CHOISIR LA MEILLEURE OPTION

Prendre des décisions « justes et raisonnables »

Nous arrivons maintenant à la phase cruciale de notre processus de prise de décision éthique; celle où la décision doit être prise. À ce stade, il faut mettre en lien toutes les étapes précédentes et faire une dernière réflexion qui permettra de prendre la meilleure décision possible dans les circonstances, c.-à-d. une décision qui sera juste et raisonnable.

À l'étape 4, nous avons vu certains critères qui permettent d'évaluer la valeur d'une option de décision. Une décision « juste et raisonnable » sera donc une décision qui :

- sera « la bonne chose à faire » par rapport aux devoirs et responsabilités de la personne qui prend la décision;
- sera faite « de la bonne façon »;
- correspondra aux valeurs et comportements décrits dans le Code d'éthique du PNCE.

Malgré la disponibilité de tels critères, les situations à caractère éthique ne sont cependant pas toutes faciles à trancher. Dans certains cas, il se peut que l'on ressente un certain déchirement au moment de prendre une décision car il semble y avoir **plus d'une option de solution juste et raisonnable**. Parfois, la prise d'une décision exige même que l'on sacrifie une valeur à une autre. Pour départager des options de décision qui semblent acceptables et arriver à « prendre la meilleure décision possible », nous allons considérer les deux questions suivantes :

1. Quels sont les facteurs qui pourraient influencer la prise de décision ?
2. Comment faire pour prioriser des principes auxquels nous tenons, mais qui semblent s'opposer dans la situation à laquelle nous sommes confrontés ? Autrement dit, comment est-il possible de solutionner un *dilemme moral* ?

Facteurs pouvant influencer la prise de décision dans une situation d'ordre éthique

Les décisions que nous prenons peuvent être teintées de diverses influences dont nous ne sommes pas toujours pleinement conscients. Lorsque l'on doit prendre position ou rendre une décision dans une situation ayant des implications morales ou éthiques, il est important de prendre un certain recul afin de s'assurer de la plus grande objectivité possible.

Pour atteindre un tel niveau d'objectivité, il est utile de réfléchir aux différents facteurs qui peuvent influencer nos décisions. Ceci permet, d'une part, de prendre conscience que tel ou tel facteur peut effectivement nous influencer et, d'autre part, d'évaluer à quel point ces facteurs affectent réellement nos décisions ou nos actions.

Aux fins de notre réflexion, nous allons considérer deux grands types d'influences soit :

1. les facteurs internes
2. les facteurs externes

Facteurs d'influence internes

Les influences internes sont intimement reliées à la personne qui doit prendre la décision éthique. Entre autres les :

Valeurs personnelles

- Avez-vous vécu une situation semblable auparavant ? Si oui, qu'avez-vous fait, et comment la situation s'est-elle résolue ?
- Comment votre famille a-t-elle perçu une telle situation ?
- Qu'avez-vous appris de votre famille, votre entourage immédiat ou encore à l'école concernant le type de situation auquel vous êtes confronté ?
- En quoi vos origines culturelles, ou encore vos valeurs spirituelles ou religieuses, pourraient-elles influencer l'évaluation que vous faites de la situation ?
- Comment avez-vous appris à réagir face à des situations semblables ?
- En quoi votre niveau d'expérience pourrait-il affecter votre capacité à prendre une décision objective ?

Circonstances personnelles

- La décision peut-elle avoir un impact sur votre emploi ? (Votre décision pourrait-elle avoir des répercussions auprès d'une personne qui a un intérêt quelconque vis-à-vis de l'équipe ou d'un athlète et qui se trouverait également dans une situation de contrôle, d'autorité ou de supervision par rapport à vous ?)
- En quoi votre décision pourrait-elle influencer le développement de votre carrière d'entraîneur ?
- Comment votre décision pourrait-elle affecter votre réputation dans le club, le sport ou encore dans la situation en cause ? (est-ce que votre décision risque de modifier la perception que les autres pourraient avoir de vous personnellement ou encore de vos méthodes ou de votre approche ?)

Facteurs d'influence externes

Les influences externes sont issues de la société ou de l'environnement dans lequel vit la personne qui doit prendre les décisions. Entre autres :

Aspect économique et politique

- En quoi votre décision pourrait-elle influencer la situation économique de votre équipe ou de votre club ? (par exemple, commandite de tabac ou d'alcool)
- Quelles sont les influences ou les ramifications politiques pouvant être rattachées à votre décision ? (par exemple, enjeux hommes- femmes)

Gravité de la situation et urgence de la prise de décision

- Dans quelle mesure est-il important de prendre une décision immédiatement ? (P. ex., la sécurité d'une personne est-elle en jeu ? Y a-t-il un échéancier serré qui est imposé ?)
- Pourrait-il être préjudiciable de reporter la prise de décision ?
- Combien de personnes sont concernées, qui sont ces personnes et dans quelle mesure sont-elles réellement affectées?

Aspects organisationnels, institutionnels et sociaux

- Les valeurs de l'entraîneur correspondent-elles à celles des personnes responsables de l'administration ou de la prise de décisions au sein de club ou de l'organisme sportif ?
- Les décisions auront-elles une incidence sur les membres d'autres organisations ? Si oui, en quoi affecteront-elles les relations avec ces personnes ?
- Les valeurs de l'entraîneur correspondent-elles à celle de la collectivité ?
- L'entraîneur a-t-il des valeurs différentes des grandes valeurs sociétales?

Facteur pouvant influencer la façon dont vous percevez une situation et les décisions que vous prenez



Dilemmes moraux et prise de décision éthique

Tel que mentionné précédemment, certaines situations à caractère éthique provoquent un certain déchirement au moment de prendre une décision car il semble y avoir plus d'une option de solution juste et raisonnable. Parfois, la prise d'une décision exige même que l'on sacrifie une valeur à une autre. Lorsqu'il existe plus d'une solution acceptable à une situation éthique, nous parlons de **dilemme moral, c.-à-d. d'un conflit entre des valeurs auxquelles nous tenons et que nous cherchons à promouvoir ou à préserver.**

Le défi qu'impose la prise de décision éthique consiste donc à déterminer quelle valeur est prédominante parmi celles qui sont en cause dans les situations.

Ci-dessous, voici des exemples de conflits possibles entre valeurs ou dilemmes éthiques.

Règlements des équipes vs. Droits de l'autorité parentale

Une équipe a une politique établie de couvre-feu fixé à 22h00 pour les compétitions se déroulant à l'extérieur. Tous les parents ont approuvé cette politique et d'autres au début de l'année. Un parent qui voyage souvent avec l'équipe permet régulièrement à son fils/sa fille de rester éveillé(e) après cette heure.

Règlements des équipes vs. Gagner la compétition

Un club a une politique stricte qui interdit les jurons dans les club-houses. Si quelqu'un jure, la sanction préétablie est l'exclusion automatique d'une compétition. La veille du championnat, un premier athlète pique une crise de colère pendant l'entraînement et utilise un langage grossier envers un autre athlète de l'équipe.

Le principe de ne causer aucun préjudice vs. La volonté/le droit de jouer de l'athlète

Un athlète souffre d'une douleur chronique au genou suite à une poussée de croissance. L'athlète vous supplie de pouvoir participer à une compétition importante, et ses parents le soutiennent dans son désir d'y participer

Parfois, il est assez facile de déterminer la valeur prédominante (p. ex., la sécurité des athlètes dont vous êtes responsable), mais dans d'autres cas cela est beaucoup moins évident (p. ex., le temps de jeu qui devait être accordé à chaque athlète).

Lorsqu'une personne est confrontée à un dilemme moral et qu'elle doit prioriser une valeur par rapport à une autre, ce sont habituellement ses convictions les plus profondes qui détermineront quelle décision sera prise.

Après avoir pesé le pour et le contre des options de décision qui s'offrent à vous à l'aide des critères qui ont été proposés à l'étape 4 et considéré les facteurs qui peuvent influencer votre prise de décision vous pouvez résoudre un dilemme moral auquel vous êtes confronté en vous posant les questions suivantes :

- Quel est le critère (ou la valeur) qui prédomine pour vous parmi la liste proposée à l'étape 4?

- Que semble suggérer le Code d'éthique du PNCE dans ce type de situation?
- Y a-t-il une autre valeur particulièrement importante pour vous qui semble en cause dans la situation que vous cherchez à préserver? Si oui, laquelle?

Le principe de ne causer aucun préjudice

Bien qu'il soit délicat de proposer une hiérarchie de vos valeurs, le PNCE considère néanmoins qu'il est du devoir de tout entraîneur de s'assurer que ses décisions ou actions ne causeront aucun préjudice d'ordre physique ou émotif à ses athlètes.

Questions permettant de valider qu'une décision est « juste et raisonnable »

Une fois que vous aurez retenu l'option de décision qui vous semble la meilleure, posez-vous ensuite une dernière série de questions afin de la valider :

- Prendriez-vous la même décision dans tous les cas semblables?
- Si vous n'êtes pas en mesure d'appliquer votre décision à tous les cas semblables, quels seraient les motifs ou les circonstances justifiant une exception? Cela s'applique-t-il au cas présent? Quels éléments précis vous incitent à prendre une mesure d'exception dans ce cas, alors que dans d'autres situations vous n'auriez pas pu justifier une telle décision?
- Est-ce que la décision est conforme à d'autres situations similaires pour lesquelles on a statué par le passé?

Cette dernière série de questions devrait vous permettre d'être confiant d'avoir pris la meilleure décision possible compte tenu des circonstances et vous fournir certains arguments supplémentaires vous permettant de faire face aux conséquences de son annonce ou de sa mise en œuvre.

ÉTAPE 6 – METTRE EN ŒUVRE LA DÉCISION

Aux étapes 1 à 5, vous avez fait une réflexion rigoureuse qui vous a amené à prendre une décision juste et raisonnable par rapport à une problématique d'ordre éthique. La question qui se pose maintenant est la suivante : Quoi faire ensuite?

La mise en œuvre de votre décision nécessite que vous considériez plusieurs éléments, en particulier si vous devez confronter des individus ou des groupes. Dans ce genre de situation, il est utile d'élaborer un plan d'action. Considérez alors les questions suivantes :

Comment procéder? Identifiez clairement ce que vous ferez. Planifiez attentivement les étapes que vous suivrez et comment vous procéderez à chacune de celle-ci.

Que pourrait-il se produire? Considérez les dénouements possibles de la décision ainsi que la façon dont les conséquences seront gérées.

Qui devez-vous informer? Identifiez les personnes qui doivent être informées de la mise en œuvre du plan d'action ou de la décision et qui doivent participer à leur mise en œuvre; informez-les des faits de la situation, des arguments justifiant votre décision et des détails de votre plan d'action. Si vous procédez ainsi, personne ne sera surpris, votre démarche paraîtra transparente et votre plan d'action aura plus de chance d'être mis en œuvre avec succès.

Pour régler cette situation, est-il pertinent d'opter pour une approche informelle? Puis-je régler cette situation par moi-même en discutant avec la personne concernée? En ce qui concerne les questions qui n'impliquent pas une infraction à la loi, il est souvent préférable de tenter de régler la question de façon informelle directement avec la personne concernée. On fait souvent référence à cette méthode comme étant *l'approche conservatrice*. Elle comporte l'avantage de donner une opportunité à la personne en cause, de rectifier la situation tout en maintenant son propre sens de la dignité et de respect de soi. Elle permet également d'établir un plus grand niveau de confiance entre les parties concernées. Si vous optez pour cette approche, contactez la personne et informez-la de vos observations ou des faits qui ont été portés à votre attention. Donnez-lui ensuite l'occasion de donner sa version des faits et de faire le nécessaire pour corriger la situation dans un délai raisonnable.

Avertissez sans menacer. Il s'agit d'un concept important lorsque l'on tente de régler une situation de façon informelle ou non officielle. Plutôt que de communiquer avec la personne de façon formelle d'entrée de jeu et de lui faire part des mesures disciplinaires ou autres actions qui seront mises en application pour régler la situation que vous avez identifiée, considérez plutôt l'informer des conséquences logiques qui pourraient se produire si la situation n'était pas rectifiée dans un délai raisonnable. Dans ce cas, les mesures disciplinaires et les autres conséquences

constituent votre « plan B ». Ayez toujours un « plan B » au cas où l'approche informelle ne fonctionnerait pas.

Et si l'approche informelle ne fonctionne pas? Dans le cas où l'approche informelle ne fonctionnerait pas, considérez attentivement les prochaines étapes. Informez la personne que vous devez maintenant passer au plan B. Identifiez les personnes que vous devriez contacter dans cette éventualité et le niveau d'autorité auquel vous devrez vous référer compte tenu de la situation.

Conseils généraux à l'intention des entraîneurs

En cas de doute ou lorsque vous êtes aux prises avec un dilemme moral, pensez toujours au principe « ne pas causer de tort ou de préjudice ».

Ne doutez jamais de vous-même lorsque vous avez pris des décisions avec intégrité, intelligence, réflexion et en tenant compte des valeurs acceptées.

Assurez-vous que vos valeurs en matière d'entraînement soient énoncées clairement. Assurez-vous de pouvoir les expliquer de façon précise et facilement compréhensible de tous et de toutes.

Vérifiez que vos valeurs et vos principes en matière d'entraînement soient conformes au Code d'éthique du PNCE.

Lorsque vous établissez vos normes éthiques, portez une attention particulière à ce qui est important pour les enfants : clarté, équité et simplicité.

Références bibliographiques

Code d'éthique de l'Association canadienne des entraîneurs professionnels, Ottawa 1993.

Malloy, D »C », Ross, S., & Zakus, D. H. *Sport Ethics : concepts and cases in sport and recreation*. Thompson Educational Publishing. 2000. ISBN 1-55077-107.

Tomlinson, P., Strachan, D. : *Power and Ethics in coaching*, Association canadienne des entraîneurs, 128 pages, 1996.

Remerciements

L'auteur principal de ce document est le Docteur Garry Wheeler, professeur à l'Université de l'Alberta (Edmonton) et maître personne-ressource du volet multisport du PNCE.

Les personnes suivantes ont également contribué à la production de ce document :

Guylaine Demers Ph.D. – Professeure au Département d'éducation physique de l'Université Laval (Québec) et maître formatrice du volet multisport du PNCE.

Yvon Lachance B.Sc. – Maître personne-ressource du volet multisport du PNCE.

Alain Marion M.Sc. – Directeur, Programme national de certification des entraîneurs (Association canadienne des entraîneurs).

AJ Woodburn M.Sc. – Conseillère en entraînement, Association canadienne des entraîneurs.

L'Association canadienne des entraîneurs remercie Rick Brant, directeur exécutif du Cercle sportif autochtone, Karin Lofstrom, directrice exécutive intérimaire de l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique et Mary Bluechardt, directrice du développement des entraîneurs des Jeux Olympiques spéciaux du Canada pour la permission d'adapter certains documents produits par leur organisme et portant sur le racisme, l'équité et l'inclusion.

ANNEXE 1 – EXEMPLE DE CODE DE VIE DES ATHLÈTES

Durant les entraînements et les rencontres sportives (s'il y a lieu), nous voulons :

1. Que les athlètes s'amuse et aient **du plaisir**.
2. Créer des situations d'apprentissage et de succès qui vont favoriser **l'estime de soi** des athlètes.
3. Permettre aux athlètes de faire l'apprentissage des **éléments techniques fondamentaux** de leur activité sportive.
4. Permettre aux athlètes de se faire des **amis** par la prise de conscience d'attitudes fondées sur le **positivisme** et la **tolérance**.
5. Permettre à tous les athlètes de **participer de façon juste et équitable** aux diverses activités (quel que soit leur niveau de performance). Par conséquent, les parents qui ont des jeunes qui sont plus talentueux ne devaient pas avoir d'attentes particulières.

Notre **code de vie** se résume ainsi :

1. **Écoute** : porter attention à la personne qui parle
2. **Respect** :
 - vis-à-vis des autres (entraîneur, coéquipiers, officiels, adversaires, parents)
 - le matériel prêté
 - l'environnement
3. Travail : **fournir un effort à la mesure de son talent et participer honnêtement au travail collectif**

Responsabilités de l'entraîneur :

1. Être le leader du projet et avoir un niveau de connaissance élevé de tous les éléments du projet.
2. Planifier et réaliser des séances amusantes et sécuritaires.
3. Impliquer les parents dans le projet et bien préciser le rôle que nous attendons d'eux (ils nous confient leurs enfants lors des entraînements et des rencontres : ils ne doivent pas intervenir auprès de leurs enfants dans ces moments-là).
4. Créer un climat qui favorise toutes les valeurs identifiées dans le texte qui précède.

ANNEXE 2 – EXEMPLE DE CODE DE VIE DES PARENTS

En tant qu'adultes, prenons quelques instants pour réfléchir à nos droits et à nos responsabilités dans le cadre du projet sportif dans lequel nos jeunes sont impliqués. Le présent document propose un code de vie qui favorise l'éducation et l'apprentissage par le sport.

Nos droits

Les intervenants, à savoir les athlètes, les entraîneurs, les officiels et les organisateurs doivent :

- agir dans le respect d'eux-mêmes ; faire preuve de dignité, modestie, équité, justice, compétence, maturité, leadership ; avoir une attitude positive
- agir dans le respect des autres : par leurs paroles, leur attitude et comportement et leurs actions
- agir dans le respect de l'environnement (humain et physique)
- créer un climat de jeu amusant, sécuritaire, éducatif et propice à l'apprentissage
- respecter les aménagements et le matériel mis leur disposition
- connaître les règles.

Notre code de vie de parents

En tant que groupe de parents de jeunes athlètes, précisons les comportements que nous considérons acceptable, c.-à-d. qui dénotent du respect envers les autres intervenants et qui favorisent un climat d'éducation et d'apprentissage. Ces comportements devraient être basés sur les valeurs identifiées plus haut et qui font partie de ce que nous considérons être « nos droits ».

Exemples de comportement qui dénotent le respect :

de nous-mêmes 1. accepter sans rechigner une erreur d'un athlète ou de l'officiel
 2. _____
 3. _____

des autres 1. ne pas crier des consignes aux athlètes durant la rencontre
 2. _____
 3. _____

de l'environnement 1. créer une ambiance dynamique et respectueuse dans les gradins
 2. _____
 3. _____

Réfléchissez à ces différents aspects. Présentez-les à vos entraîneurs, à vos jeunes et aux autres membres de votre organisation et demandez-leur qu'ils y réfléchissent. Votre projet sportif s'en trouvera alors enrichi d'un code de vie simple.

ANNEXE 3 – UN ENVIRONNEMENT SPORTIF SANS DISCRIMINATION

La loi ne fait exception de personne et s'applique également à tous, et tous ont droit à la même protection et au même bénéfice de la loi, indépendamment de toute discrimination, notamment des discriminations fondées sur la race, l'origine nationale ou ethnique, la couleur, la religion, le sexe, l'âge ou les déficiences mentales ou physiques.

- Charte canadienne des droits et libertés

Une des responsabilités que vous partagez avec les participants et les parents consiste à vous assurer que les comportements discriminatoires aux termes de la Charte du Code d'éthique du PNCE ne sont pas tolérés dans votre environnement sportif.

La **discrimination** a lieu lorsqu'une personne ou un groupe est traité de façon ingrate ou inéquitable en raison d'un préjudice ou d'un stéréotype.

Le **préjudice** est le recours à un préjugé ou le fait d'avoir une opinion préconçue à propos de quelqu'un.

Un **stéréotype** est une conviction large et souvent inexacte des caractéristiques d'un groupe culturel, ethnique ou racial utilisée pour décrire une personne que l'on croit être membre de ce groupe.

Le **harcèlement** consiste en des commentaires ou un comportement raisonnablement inacceptable chez une autre personne et pouvant comprendre des actions comme des blagues qui isolent un groupe ou des groupes en particulier, des insultes verbales et des comportements condescendants ou intimidants.

Comment puis-je créer un environnement sans discrimination au sein de mon programme ?

Plusieurs facteurs influencent l'aptitude des participants à se traiter avec équité et respect. Par exemple, les participants peuvent avoir été exposés au racisme ou à des comportements sexistes à l'école, à la maison et dans leurs loisirs. La meilleure chose que vous puissiez faire en tant qu'entraîneur est de porter une attention particulière à ce que vous dites et à ce que vous faites, d'intervenir si quelqu'un de votre équipe ou de l'entourage agit de façon discriminatoire et d'encourager les participants et leurs parents à intervenir eux-mêmes s'ils observent ou entendent ce genre de comportement.

Le fait d'aborder la façon dont les participants veulent être traités ainsi que la façon dont ils traiteront les autres constitue un bon point de départ pour établir un code d'équipe ensemble, ce qui permettra de prévenir des comportements discriminatoires avant qu'ils ne surviennent.

Que puis-je faire si je suis témoin d'un comportement discriminatoire ?

Il faut bien comprendre que le fait de ne pas réagir est en fait interprété par les autres comme étant une réaction : cette réaction passive peut indiquer que vous êtes d'accord avec ce qui a été dit ou fait. Une réaction passive, bien que peu risquée pour vous, ne fait rien pour changer le comportement ou empêcher qu'il ne se produise à nouveau.

Une réaction agressive rend la personne qui a fait preuve de comportement discriminatoire honteuse. Ce type de réaction envenime généralement la situation et ne constitue pas un exemple de respect pour les autres.

Choisissez une réponse positive afin d'intervenir efficacement

<p>Réaction passive « ne rien faire »</p> <p>Non recommandée</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'objectif est de ne pas tenir compte du comportement • Parfois on tente de rationaliser le comportement • Suppose que l'autre personne ne cessera pas/ne changera pas son comportement si l'on intervient • Considère le temps accordé à la tâche ou à la sécurité personnelle comme étant plus important <p><i>Exemples : Rire de la blague discriminatoire ou ne rien dire lorsqu'une remarque discriminatoire est faite.</i></p>
<p>Réaction agressive « confrontation »</p> <p>Non recommandée</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'objectif est de cesser le comportement à court terme • Perçue comme un jugement de l'autre personne et non du comportement • Donne généralement lieu à un désir de riposte chez l'autre personne • Souvent fondée sur un sens d'autorité supérieure, de force ou de nombre • La sécurité de l'autre personne que vous confrontez est maintenant à risque aussi <p><i>Exemples : « Je ne peux pas croire que tu as dit ça. À quel point peux-tu être ignorante(e) ? » « Ne sais-tu pas que ce que tu dis n'est pas correct ? »</i></p>
<p>Réaction positive « recherche du changement »</p> <p>Recommandée</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'objectif est de cesser le comportement à court terme et de modifier le comportement à long terme • Identifie le comportement comme étant inacceptable • Souligne ce qui est nécessaire dans la situation • Ne juge pas l'autre personne • Est fondée sur un exemple de respect <p><i>Exemple : « S'il te plaît, ne dit pas cela : c'est blessant. Pourquoi ne pas traiter cette personne comme toi tu aimerais être traité et comme nous nous sommes entendus de nous traiter les uns les autres en tant que membres de l'équipe ? »</i></p>

En choisissant de poser une action positive et en intervenant lorsque vous êtes témoin d'un comportement discriminatoire, vous donnez l'exemple de respect aux autres et vous tentez de les éduquer vers le changement.

Qu'est-ce que l'inclusion ?

L'inclusion est l'acceptation et l'offre d'un accès complet aux équipes et aux programmes pour les participants handicapés de votre communauté.

L'inclusion signifie la participation active des gens handicapés dans tous les aspects de l'équipe ou du programme sportif. Cela ne signifie pas que l'accent de l'équipe ou du programme sportif doit être mis sur les participants handicapés, mais plutôt que ces derniers puissent jouer un rôle tout aussi important que les autres membres du groupe.

Liste de vérification – Disposons-nous d'un environnement sans discrimination ?



- La langue première des gens est utilisée (c.-à-d. la langue n'abaisse pas une personne ou un groupe en particulier)
- Les affiches et les autres documents qui abaissent un groupe particulier ne sont pas affichés ou distribués (p. ex., affiches, cartes, magazines, bandes dessinées, vidéos/DVD, économiseur d'écran)
- On ne tolère pas les appels de nom
- Les blagues aux dépens d'une population particulière ne sont pas tolérées
- Chaque entraîneur accorde une attention équivalente à chaque participant
- Chaque participant dispose d'un temps de jeu équivalent
- Chaque participant a son mot à dire dans l'élaboration du code de conduite de l'équipe
- Le code de conduite de l'équipe présente les comportements qui promeuvent un environnement sans discrimination et ce code est appliqué par tous et toutes
- On ne pratique pas de cérémonie d'initiation

FORMULAIRE D'ÉVALUATION D'ATERRISSAGE

Candidate : _____
Nom du parachutiste : _____
Modèle d'atterrissage : _____
Approche d'atterrissage : _____
Angle d'approche : _____
Flare : _____
Stand-up : _____
Précision : _____

Candidate : _____
Nom du parachutiste : _____
Modèle d'atterrissage : _____
Approche d'atterrissage : _____
Angle d'approche : _____
Flare : _____
Stand-up : _____
Précision : _____

Candidate : _____
Nom du parachutiste : _____
Modèle d'atterrissage : _____
Approche d'atterrissage : _____
Angle d'approche : _____
Flare : _____
Stand-up : _____
Précision : _____

LES SAUTS D'ENTRAÎNEMENT

1) SAUT D'ENTRAÎNEMENT N° 1 – ANALYSE D'HABILITÉ DANS LES AIRS

But: vous devez

- Faire le repérage
- À partir des airs, faire l'analyse des habiletés de chute libre et sous voileure
- Débriefing le novice.

Outline

- Le personne-ressource /assistant effectuera une tâche en chute libre (connue de l'entraîneur) et une autre en contrôle de la voileure (inconnue). Vous n'avez pas besoin d'enseigner ces tâches.
- Vous n'avez pas à jouer le rôle de l'entraîneur dans l'avion mais vous devez faire le repérage. Normalement c'est le novice qui fait le repérage, mais ceci permet au personne-ressource d'évaluer votre aptitude à faire le repérage.
- La position de sortie consiste à ce que le personne-ressource /évaluateur soit sur le marche-pied et vous le suivez.
- On s'attend à ce que vous ayez un plan d'observation pour les habiletés en chute libre et le contrôle de la voileure.
- Le PR / évaluateur montera les erreurs majeures (facilement observables) dans les tâches de chute libre et de voileure.
- Vous jouerez le rôle d'observateur dans les airs et au débriefing vous devrez faire une analyse des habiletés sur des parties du saut en chute libre et sur le contrôle de la voileure. Il sera bon de prendre des notes avant le débriefing.
- Vous devrez donner le signe de séparation à 4000' faire une dérive. Normalement le novice ouvre à 3500'. Ce rôle inversé permet au personne-ressource / évaluateur d'évaluer votre dérive et vos aptitudes à l'ouverture.
- Vous dirigerez un débriefing qui ne concernera que l'analyse des habilités. Dans votre version, vous devrez être capable de démontrer ce qui s'est passé et, si possible, pourquoi (en utilisant les principes du mouvement et l'analyse d'habileté).

Évaluation

Vous serez évalué selon l'*outil d'évaluation* du saut d'entraînement N° 1, sur:

- Aptitude en repérage
- Sortie
- Aptitude de vol en chute libre et position d'observation
- Analyse d'habileté de la chute libre et contrôle de la voileure
- Format du débriefing
- Qualité du feed-back
- Contrôle de la voileure - ligne d'approche

Attributions de tâches

- Chute libre: Salto avant, salto arrière, tonneau, delta, delta en glissade arrière
- Contrôle de la voileure: virages aux élévateurs arrière, évaluation du point de repère, virages aux élévateurs avant

2) SAUT D'ENTRAÎNEMENT N° 2 – CHUTE LIBRE PPAF. ENTRAÎNEMENT EN MONTÉE, ANALYSE D'HABILITÉ DANS LES AIRS ET DÉBRIEFING.

But: vous devez

- Utiliser le plan « PPAF » dans un domaine d'habileté
- Faire la supervision en montée
- Diriger l'analyse d'habileté de la chute libre et du contrôle de la voilure
- Débriefer le saut
- Agir comme entraîneur au sol pour le contrôle de voilure d'un autre candidat.

Aperçu

- Vous aurez à enseigner une habileté en chute libre désignée.
- Vous n'avez pas à établir les buts du saut ou faire un briefing formel
- Le saut commence à l'avion avec la vérification des aiguilles de fermeture.
- Vous jouerez le rôle de l'entraîneur dans l'avion pour observer ou entraîner sur les répétitions mentales, les techniques de relaxation, la révision verbale et la vérification des poignées et des aiguilles de fermeture.
- Vous ferez le repérage.
- En chute libre, le directeur de cours ou l'évaluateur fait des erreurs dont une moins importante et vous devez aussi l'observer sous voilure où il fera des erreurs.
- Vous aurez à débriefer la partie en montée, en chute libre et sous voilure.
- Un autre candidat sera l'entraîneur au sol.
- En tant qu'entraîneur au sol, vous aurez à faire un briefing séparé pour la chute libre et le contrôle de la voilure.

Évaluation

Vous serez évalué avec l'*outil d'évaluation* du saut d'entraînement N° 2 et l'*outil d'évaluation* des tâches d'enseignement:

- PPAF (formulaire d'évaluation sur les tâches d'enseignement)
- Supervision en montée
- Habiletés en chute libre
- Position d'observation pour la chute libre et le contrôle de la voilure
- Analyse d'habileté pour la chute libre et le contrôle de la voilure
- Format et contenu du débriefing
- Contrôle de la voilure - ligne d'approche

Dans le rôle d'entraîneur au sol vous serez évalué sur:

- Analyse d'habiletés

Attributions de tâche

- Chute libre: salto avant, salto arrière, tonneau, delta, delta en glissade arrière
- Contrôle de la voilure: virages aux élévateurs arrière, évaluation du point de repère, virages aux élévateurs avant.

3) SAUT D'ENTRAÎNEMENT N° 3 – DIRIGER UN SAUT SÉCURITAIRE ET AMUSANT, SAUT D'ENTRAÎNEMENT COMPLET

Buts: vous devrez

Vous devrez jouer le rôle de

- L'entraîneur du début à la fin
- L'entraîneur au sol.

Aperçu

- Vous vous occupez d'un candidat jouant le rôle d'un parachutiste solo.
- Selon son profil et ses réponses à vos questions vous devez l'aider à planifier son prochain saut.
- Deux nouvelles habiletés (butts SMART) doivent être planifiées pour le saut même si tous les domaines de la grille doivent être discutés
- Vous devez préparer deux plans de cours écrits (PPAF) pour ces habiletés.
- Le directeur de cours évalue le plan du saut dans son ensemble et en prend un pour le test d'évaluation PPAF (le deuxième peut être gardé en réserve)
- Vous dirigez le briefing avant le saut
- Vous faites le repérage.
- Le PR fait des erreurs importantes dont une moins évidente
- Le PR vous présentera des situations inhabituelles que vous aurez à gérer
- Vous aurez aussi à observer la descente sous voile du PR comportant des erreurs.
- Vous débrieferez le saut au complet.
- Un autre candidat sera l'entraîneur au sol et effectuera une chute libre observée avec des jumelles.

Évaluation

Vous serez évalué selon le formulaire d'évaluation du saut d'entraînement N° 3 « Diriger un saut sécuritaire et plaisant » sur:

- Tous les aspects du saut d'entraînement
- Votre aptitude de gérer les situations inhabituelles
- Le contrôle de la voile - ligne d'approche

En tant qu'entraîneur au sol vous êtes évalué sur:

- L'analyse d'habileté

Attributions de tâches

- Chute libre: salto avant, salto arrière, tonneau, delta, delta en glissade arrière
Contrôle de la voile: virages aux élévateurs arrière, évaluation du point de repère, virage aux élévateurs avant

ANNEXE – MANŒUVRE EN CHUTE LIBRE PRÉALABLE AU BREVET A

Comme préalable au brevet A, les novices doivent démontrer en chute libre la capacité d'effectuer un salto arrière, un salto avant et un tonneau lors d'un même saut. Les entraîneurs et les novices sont invités à consulter le MIP 2A pour une explication détaillée et un support pédagogique lié à l'exécution de ces manœuvres. La présente section fournit des informations concernant l'évaluation pour la réussite de ces manœuvres, ainsi que les paramètres et conditions de la performance.

- Un salto arrière, un salto avant et un tonneau doivent être complétés lors du même saut.
- L'altitude de sortie doit être suffisante pour laisser le temps d'exécuter les manœuvres et permettre une stabilisation adéquate pour un déploiement sécuritaire, notamment à une altitude adaptée selon l'expérience du novice (par exemple 5000').
- Les manœuvres peuvent être effectuées dans n'importe quel ordre.
- Pour les saltos avant et arrière, une rotation complète doit être complétée. La sur-rotation ne constitue pas un motif d'échec tant que le novice se stabilise avant d'initier la manœuvre suivante. La différence de cap entre le départ et l'arrêt d'un salto doit être inférieure ou égale à 90°.
- Le tonneau peut être effectué dans n'importe quelle direction (gauche ou droite) et une rotation complète doit être complétée. La sur-rotation ne constitue pas un motif d'échec tant que le novice se stabilise avant d'initier la manœuvre suivante. La différence de cap entre le départ et l'arrêt d'un tonneau doit être inférieure ou égale à 90°.
- Le novice doit retrouver une position stable dans un délai de 5 secondes après avoir effectué chaque manœuvre. L'incapacité à retrouver une position stable dans ce délai constitue un motif d'échec.

L'évaluation du succès de la performance doit être observée directement par l'entraîneur signataire.

HISTORIQUE DES RÉVISIONS

24 mars 2008 – mise à jour des références de pages pour qu'elles soient dans des champs automatisés. (SM)

11 mai 2008 (SM) – améliorations du formatage, espaces supplémentaires entre les paragraphes,
- changement de Maître largueur à Instructeur largueur
- mise à jour des références des numéros de pages dans le manuel pour que ces références de pages deviennent automatiques

- ajout d'une section sur les premiers secours
- ajout de l'Annexe – Liste de contrôle des exigences du brevet
- ajout de l'Annexe – Évaluation de l'entraîneur

3 Juin 2008 (SM) – Texte de l'en-tête/du pied de page corrigé, système de numérotation des pages.

24 Juin 2008 (SM) - Texte de l'en-tête/du pied de page corrigé, système de numérotation des pages; le terme "Instructeur radio" devient "Instructeur au sol" page 19.

24 Janvier 2010 (SM) : Suppression des références à IB, Instructeur B, IA, Instructeur A, CA, Administrateur de Brevet, VCS, Vérificateur de carnets de sauts

24 Janvier 2010 (SM) : suppression des référence au genre ("il", "lui", "son") autant que possible, et remplacement par la forme générique plurielle.

Vérification du changement de 5 à 10 jours

Mars 2019 – Mise à jour de la grille des habiletés (et suppression des références aux étapes numérotées), mise à jour des exigences en matière de devises, des en-tête et des pieds de page, suppression de la section Premiers soins, modification du terme Directeur de cours par Personne-ressource.

Avril 2026 – Révisions dans l'ensemble du document pour refléter les changements liés au module en ligne Prise de décisions éthiques PNCE. Suppression des styles d'apprentissage, mise à jour du formulaire PAU et inclusion des compétences mentales.

Mai 2026 – Ajout d'annexe - Manœuvre en chute libre préalable au brevet A