



**Programme
national de
certification des
entraîneurs**



**Analyse de la performance
technique et tactique
Parachutisme de compétition
Cahier de travail de l'entraîneur**

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs



Programme
national de
certification des
entraîneurs



PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

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.



Alberta



BRITISH
COLUMBIA



Les programmes de cet organisme sont
subventionnés en partie par Sport Canada.



Patrimoine
canadien
Sport Canada

Canadian
Heritage

REMERCIEMENTS

Chef de projet

David Hill

Collaborateurs et collaboratrices

Veronica Planella, MA

Alan Wrigley, PhD

Don Watts

Robert Laidlaw

Production

Lucie LeBel, MATRA • gs Translation Services Inc., Tressa Sorochan, Louise Wood

Traduit de l'anglais par Lucie Plamondon

Note : Le genre masculin a été utilisé sans discrimination dans le seul but d'alléger le texte.

L'Association canadienne des entraîneurs remercie le Centre canadien multisport – Pacifique, qu mène ses activités sous le nom de PacificSport, de l'avoir autorisée à adapter sa documentation.

TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	1
1.1 Objectif du document.....	1
1.2 Compétences de base du PNCE	1
1.3 Résultats d'apprentissage	2
1.4 Contexte général	6
1.5 Sujets abordés dans le <i>Cahier de travail</i>	6
2. Phase de l'intention (Phase 1)	7
2.1 Habiletés	7
2.2 Tactiques	13
3. Phase de détection (Phase 2)	18
3.1 Explorer les bases du mouvement.....	18
3.2 Observer la performance, détecter les écarts et identifier ce qui explique les écarts	22
4. Phase de correction (Phase 3)	23
4.1 Identifier les corrections possibles	23
4.2 Évaluer les progrès des athlètes	25
5. Quels sont mes progrès?	27
6. Autoévaluation	29
7. Bonnes idées	Error! Bookmark not defined.

Collecte, utilisation et communication des renseignements personnels

L'Association canadienne des entraîneurs (ACE) en collaboration avec ses partenaires du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), ne collectent, n'utilisent et ne communiquent que les renseignements personnels nécessaires à l'offre de services ou d'information aux gens, à la gestion de dossiers de formation des entraîneurs du PNCE, à la recherche et pour autres fins telles qu'indiquées dans la politique sur la protection des renseignements personnels de l'ACE.

L'ACE ne fait ni le commerce, ni la vente, ni l'échange des renseignements personnels obtenus contre rétribution. La collecte, l'utilisation et la communication de renseignements personnels par l'ACE se fera conformément à sa politique sur la protection des renseignements personnels disponible au www.coach.ca.

1. INTRODUCTION

1.1 Objectif du document

Vous pouvez utiliser le *Cahier de travail de l'entraîneur* pour noter ce que vous avez fait et appris durant l'atelier sur l'analyse de la performance technique et tactique. Ce document a été conçu de manière à vous aider à travailler individuellement une fois l'atelier terminé, ce qui vous permettra de vous améliorer encore davantage en tant qu'entraîneur. Nous vous recommandons de conserver ce *Cahier de travail* et de le consulter régulièrement dans le but de continuer à perfectionner vos qualités d'entraîneur.

Le *Cahier de travail* fait souvent mention du *Document de référence*, un ouvrage qui a été élaboré pour vous permettre d'approfondir vos connaissances à propos des aspects clés de l'entraînement. Le *Document de référence* vous sera remis en même temps que le *Cahier de travail de l'entraîneur* lors de l'inscription à l'atelier sur l'analyse de la performance technique et tactique.

Ce document vous aidera, en tant que futur entraîneur de niveau compétitif pour l'ACPS, à planifier une séance d'entraînement de façon beaucoup plus efficace pour vos athlètes à chacun des stades du Développement à long terme de l'athlète (DLTA) et de l'ACPS, soit **apprendre à compétitionner**, **s'entraîner pour compétitionner** et **s'entraîner pour gagner**.

1.2 Compétences de base du PNCE

Tout au long de ce module, vous apprendrez à développer *cinq compétences de base* qui vous aideront à exercer vos fonctions d'entraîneur plus efficacement et qui auront une influence considérable sur l'expérience sportive des athlètes. Ces compétences sont la résolution de problème, la transmission de valeurs, la pensée critique, le leadership et l'interaction.

À plusieurs moments au cours de l'atelier, vous participerez à des activités qui vous amèneront à réfléchir à ce que vous avez appris au sujet de ces cinq compétences et à évaluer votre apprentissage. Ces activités sont importantes car elles nécessitent que vous précisiez comment vous allez appliquer les cinq compétences de base à votre situation d'entraînement et comment vous allez en donner l'exemple.

Voici des exemples de situations dans lesquelles ces compétences seront mises de l'avant pendant l'atelier sur l'analyse de la performance technique et tactique.

Résolution de problème

- ❑ Repérer les éléments techniques et tactiques devant être améliorés ou peaufinés.
- ❑ Corriger les éléments techniques et tactiques devant être améliorés ou peaufinés.

Transmission de valeurs

- ❑ Tenir compte des commentaires et suggestions des athlètes lors de l'analyse de la performance individuelle.
- ❑ Tenir compte de la volonté des athlètes avant d'avoir un contact physique pour aider à corriger une erreur d'exécution.

- ❑ Respecter le droit à la vie privée des athlètes en ce qui concerne les renseignements recueillis aux fins d'analyse et de correction.

Pensée critique

- ❑ Analyser la performance des athlètes en recourant à divers points de vue et sources de manière à cibler les décisions clés qui devront être prises dans le cadre du programme pour corriger les éléments techniques et tactiques.
- ❑ S'assurer que les mesures correctives reproduisent des situations de compétition.
- ❑ Interpréter les résultats des évaluations afin de concevoir des plans de correction personnalisés.

Leadership

- ❑ Employer une méthode d'analyse et de correction de la performance technique qui sert de pratique exemplaire dans le sport.
- ❑ Former d'autres entraîneurs de façon à ce qu'ils puissent identifier les éléments critiques de l'évaluation de la performance des athlètes
- ❑ Utiliser des protocoles d'évaluation nouveaux et innovateurs pour repérer et corriger les erreurs liées à la performance des athlètes.

Interaction

- ❑ Collaborer avec d'autres entraîneurs pour repérer et corriger les erreurs liées à la performance des athlètes.
- ❑ Utiliser des données d'analyse.

1.3 Résultats d'apprentissage

Le PNCE établit une distinction entre la formation et la certification. Le module « Analyse de la performance technique et tactique » fait partie des différentes occasions de formation offertes dans le contexte Compétition – Développement. Pour obtenir votre *certification* dans ce contexte et dans les autres contextes d'entraînement, vous devez réussir une évaluation et, dans le cadre de celle-ci, vous devez fournir des *preuves* qui indiquent que vous respectez des *critères* donnés.

Les résultats d'apprentissage énumérés ci-après tiennent compte des preuves et des critères propres à ce module.

CRITÈRES	EXIGENCES	
Déceler les éléments techniques devant être améliorés ou raffinés pour accroître la performance ou prévenir les blessures.	<ul style="list-style-type: none">• Observer l'exécution technique à partir de points de vue adéquats.• Utiliser correctement une liste de vérification de la progression ou du développement des compétences ou un modèle de référence défini par la discipline pour évaluer l'exécution technique de la performance d'un parachutiste.• Déterminer le résultat (intention) d'une compétence technique spécifique et des facteurs de performance qui	<p>Soumission du portfolio</p> <p>Présentation orale et contre-interrogatoire</p> <p>Observation de l'entraînement</p>

	<p>définissent la performance optimale en fonction du modèle de référence propre au sport.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Communiquer comment et pourquoi la ou les erreurs cruciales ont une incidence sur la performance, y compris les conséquences liées à la prévention des blessures ou au point de vue tactique, le cas échéant. • Déterminer des décisions cruciales ou des facteurs de prise de décisions (y compris le moment de la décision) dont doivent tenir compte les parachutistes lors de l'exécution des éléments techniques. • Définir correctement les impacts potentiels sur les tactiques individuelles ou de groupe qui peuvent découler d'une mauvaise exécution des éléments techniques. • Renforcer l'application de règles de compétition qui se rapportent à l'exécution de l'habileté, le cas échéant. • Définir les décisions cruciales en matière de programmation qui doivent être prises à court terme pour aborder les problèmes techniques décelés. • Appliquer, de manière adéquate et constante, les principes biomécaniques lors de l'analyse des éléments techniques avancés spécifiques au parachutisme. 	
--	---	--

<p>Corriger les éléments techniques devant être améliorés ou raffinés pour accroître la performance ou prévenir les blessures.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Déterminer la mesure corrective spécifique fondée sur l'analyse des causes potentielles d'erreurs de performance, conformément à la liste de vérification de la progression ou du développement des compétences ou au modèle de référence défini par le parachutisme. • Définir <i>pourquoi</i> la correction aura un effet bénéfique sur la performance et comment améliorer la performance à l'aide d'interventions codifiées ou normatives. • Évaluer le moment où une intervention spécifique (enseignement ou modification d'activité) est nécessaire en fonction d'une observation systématique de la performance des parachutistes et si la mesure corrective produira les effets désirés. • Utiliser des démonstrations adéquates pour représenter une performance appropriée. • Prévoir une activité ou un exercice approprié qui aide les parachutistes à apporter des corrections à leur performance. • S'assurer que l'engagement moteur est adéquat pour chaque parachutiste en ce qui concerne la tâche ou l'activité corrective et déterminer si le niveau de difficulté de la tâche convient aux capacités des parachutistes. • Les corrections de l'entraînement attirent l'attention des parachutistes vers les signaux externes ou sur les effets attendus du mouvement plutôt que sur la façon dont le mouvement est exécuté (source Interne). Exemple de source externe : « Concentration pour garder un objet ou un outil spécifique dans une certaine position pendant le mouvement ». Exemple de source Interne : « Concentration pour garder une partie du corps 	<p>Soumission du portfolio</p> <p>Présentation orale et contre-interrogatoire</p> <p>Observation de l'entraînement</p>
--	---	--

	<p>spécifique dans une certaine position pendant le mouvement ».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renforcer l'application de règles de compétition qui se rapportent à l'exécution de l'habileté, le cas échéant. • Demander le consentement du participant avant d'avoir un contact physique, le cas échéant, pour aider à corriger une erreur d'exécution. 	
<p>Déceler les éléments tactiques devant être améliorés ou raffinés pour accroître la performance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analyser les adversaires, les parachutistes ou des situations d'entraînement afin de déceler les forces, les faiblesses et les possibilités • Observer l'exécution tactique à partir de points de vue adéquats pour le parachutisme. • Utiliser correctement une liste de vérification de la progression ou du développement des tactiques ou un modèle de référence défini par le parachutisme pour évaluer l'exécution tactique de la performance d'un parachutiste. • Déterminer le résultat (intention) d'une tactique ou d'une stratégie et des facteurs de performance qui définissent la performance optimale en fonction du modèle de référence propre au parachutisme. • Déterminer les causes primordiales pouvant contribuer à une amélioration d'une tactique ou d'une stratégie (p. ex., qualités athlétiques, équipement, facteurs environnementaux, stratégies reposant sur les habiletés mentales, etc.) et être en mesure de sélectionner la cause la plus déterminante ayant une incidence sur la performance. • Communiquer comment et pourquoi les erreurs cruciales affectent la performance. • Déterminer des décisions cruciales ou des facteurs de prise de décisions (y compris le moment de la décision) dont doivent tenir compte des parachutistes lors de l'exécution de tactiques ou de stratégies spécifiques. • Définir les éléments techniques potentiels qui peuvent avoir une incidence sur l'exécution de tactiques ou de stratégies individuelles ou d'équipe. • Renforcer l'application de règles de compétition qui se rapportent aux tactiques et aux stratégies, le cas échéant. • Définir les décisions cruciales en matière de programmation qui doivent être prises à court terme pour aborder les problèmes techniques décelés. 	<p>Soumission du portfolio</p> <p>Présentation orale et contre-interrogatoire</p> <p>Observation de l'entraînement</p>
<p>Corriger les éléments tactiques devant être améliorés ou raffinés pour accroître la performance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Déterminer la mesure corrective spécifique fondée sur l'analyse des causes potentielles d'erreurs tactiques ou stratégiques, conformément à la liste de vérification de la progression ou du développement des compétences ou au modèle de référence. • Définir <i>pourquoi</i> la correction aura un effet bénéfique sur la performance et <i>comment</i> améliorer la tactique ou la stratégie à l'aide d'interventions codifiées ou normatives. 	<p>Soumission du portfolio</p> <p>Présentation orale et contre-interrogatoire</p> <p>Observation de l'entraînement</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluer le moment où une intervention spécifique (enseignement ou modification d'activité) est nécessaire en fonction d'une observation systématique des tactiques employées par les parachutistes ou l'équipe et si la mesure corrective produira les effets désirés. • Utiliser des démonstrations adéquates pour représenter une tactique ou une stratégie. • Prévoir une activité ou un exercice approprié qui aide les parachutistes à apporter des corrections à leurs tactiques ou à leurs stratégies. • S'assurer que l'engagement moteur est adéquat pour chaque parachutiste en ce qui concerne la tâche ou l'activité corrective et déterminer si le niveau de difficulté de la tâche convient aux capacités des parachutistes. • Prendre des décisions appropriées en ce qui concerne les tactiques ou les stratégies, en fonction d'une analyse spécifique d'une épreuve de compétition et conformément au modèle de développement tactique ou au modèle de référence. • S'assurer que les mesures correctives reproduisent des situations de compétition afin de permettre aux parachutistes de mettre en œuvre des corrections au niveau des tactiques ou des stratégies. • Renforcer l'application de règles de compétition qui se rapportent aux intentions liées aux tactiques et aux stratégies, le cas échéant. 	
--	---	--

Normes de rendement	AM	RA	SA
<i>AM = À améliorer, RA = Répond aux attentes, SA = Surpasse les attentes</i>			
Déceler les éléments techniques devant être améliorés ou raffinés pour accroître la performance ou prévenir les blessures.	<6	7	>8
Corriger les éléments techniques devant être améliorés ou raffinés pour accroître la performance ou prévenir les blessures.	<6	7	>8
Déceler les éléments tactiques devant être améliorés ou raffinés pour accroître la performance.	<7	8	>9
Corriger les éléments tactiques devant être améliorés ou raffinés pour accroître la performance.	<6	7	>8
	<25	29	>33

Les activités d'apprentissage présentées dans ce module portent sur le rôle que vous jouez dans l'analyse technique et tactique de la performance. Lorsque vous aurez terminé ce module, vous serez notamment capables :

- ❑ d'analyser la performance technique et tactique en fonction des facteurs qui ont une incidence sur la performance;

- ❑ d'analyser la performance technique et tactique en observant et en définissant les facteurs de performance clés qui ont une incidence sur la performance technique et tactique;
- ❑ d'analyser la performance technique et tactique en appliquant les principes du mouvement de manière à repérer et à corriger les facteurs de performance clés;
- ❑ d'utiliser la technologie pour faciliter l'analyse de la performance technique et tactique;
- ❑ d'identifier des stratégies permettant d'effectuer le suivi de la performance technique et tactique et d'évaluer celle-ci;
- ❑ de mettre des corrections en œuvre et d'en évaluer l'efficacité;
- ❑ d'appliquer une progression logique de la performance liée à l'entraînement en parachutisme;
- ❑ d'analyser la performance technique et tactique en appliquant une solide compréhension de l'aérodynamique du corps en chute libre ou du comportement du parachute.

1.4 Contexte général

Ce module fait partie d'un ensemble de modules offerts dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Pour obtenir davantage d'information au sujet du PNCE et des différents ateliers offerts, visitez le site <http://www.coach.ca/fra/certification/index.cfm>.

1.5 Sujets abordés dans le *Cahier de travail*

Ce cahier traite de trois sujets relatifs à l'analyse de la performance technique et tactique :

1. Phase de l'intention (Phase 1)
2. Phase de détection (Phase 2)
3. Phase de correction (Phase 3)

2. PHASE DE L'INTENTION (PHASE 1)

2.1 Habilités

2.1.1 Lisez la section du *Document de référence* (page ___) qui porte sur les phases du mouvement et leurs éléments clés.

Au moyen de la feuille de travail ci-après, décrivez l'exécution réussie de l'habileté assignée par le directeur de cours.

- Inscrivez le nom de l'habileté dans la case « Nom de l'habileté ».
- Inscrivez le but de l'habileté dans la case « But de l'habileté ».
- Dans la colonne 1, décrivez comment les athlètes devraient exécuter les éléments clés de chaque phase du mouvement. Il s'agit de la *performance attendue*.

NE REMPLISSEZ PAS LES COLONNES 2 À 6 TOUT DE SUITE.

Feuille de travail « Analyse d'une habileté n° 1 »

Nom de l'habileté : _____		But de l'habileté : _____				
Phase du mouvement	Les éléments clés devraient être exécutés ainsi... (performance attendue) (Colonne 1)	Mon plan d'observation comprend... (Colonne 2)	Voici la performance actuelle de l'athlète... (Colonne 3)	Voici les écarts de performance... (Colonne 4)	Voici ce qui explique les écarts... (Colonne 5)*	Voici les corrections possibles... (Colonne 6)
Mouvements préliminaires						
Mouvements d'élan arrière						
Mouvements créant la force						

Instant critique						
Mouvements d'accompagnement						

* Utilisez ces abréviations pour préciser ce qui explique les écarts :

EQ pour « Équipement »

EN pour « Environnement »

PS pour « Psychologie »

QA pour « Qualités athlétiques »

TA pour « Tactiques »

TE pour « Technique »

BI pour « Biomécanique », avec indication des principes concernés et de l'élément ou des éléments contraires aux principes

2.1.2 Activité : Choisissez une habileté que votre athlète ou vos athlètes doivent fréquemment exécuter.

Au moyen de la feuille de travail ci-après, décrivez l'exécution réussie de cette habileté. Pour ce faire :

- inscrivez le nom de l'habileté dans la case « Nom de l'habileté »;
- inscrivez le but de l'habileté dans la case « But de l'habileté »;
- dans la colonne 1, décrivez comment les athlètes devraient exécuter les éléments clés de chaque phase du mouvement. Il s'agit de la *performance attendue*.

NE REMPLISSEZ PAS LES COLONNES 2 À 6 TOUT DE SUITE.

Feuille de travail « Analyse d'une habileté n° 2 »

Nom de l'habileté : _____		But de l'habileté : _____				
Phase du mouvement	Les éléments clés devraient être exécutés ainsi... (performance attendue) (Colonne 1)	Mon plan d'observation comprend... (Colonne 2)	Voici la performance actuelle de l'athlète... (Colonne 3)	Voici les écarts de performance... (Colonne 4)	Voici ce qui explique les écarts... (Colonne 5)*	Voici les corrections possibles... (Colonne 6)
Mouvements préliminaires						
Mouvements d'élan arrière						
Mouvements créant la force						
Mouvements d'accompagnement						

* Utilisez ces abréviations pour préciser ce qui explique les écarts :

EQ pour « Équipement »

EN pour « Environnement »

PS pour « Psychologie »

QA pour « Qualités athlétiques »

TA pour « Tactiques »

TE pour « Technique »

BI pour « Biomécanique », avec indication des principes concernés et de l'élément ou des éléments contraires aux principes

Partagez les descriptions que vous avez inscrites à la colonne 1 de la feuille de travail « Analyse d'une habileté n° 2 » avec d'autres entraîneurs, et modifiez votre feuille de travail au besoin.

2.2 Tactiques

2.2.1 Au moyen de la feuille de travail ci-après, décrivez la tactique assignée par le directeur de cours. Pour ce faire :

- ❑ inscrivez le nom de la tactique dans la case « Nom de la tactique »;
- ❑ inscrivez le but de la tactique dans la case « But de la tactique »;
- ❑ dans la colonne « Habiletés composant la tactique », énumérez les habiletés qui composent la tactique;
- ❑ dans la colonne 1, décrivez l'exécution réussie de la tactique en fonction des habiletés qui la composent. Il s'agit de la *performance attendue*.

NE REMPLISSEZ PAS LES COLONNES 2 À 6 TOUT DE SUITE.

Feuille de travail « Analyse d'une tactique n° 1 »

Nom de la tactique : _____			But de la tactique : _____			
Habilités composant la tactique	Ces habiletés devraient être exécutées ainsi... (performance attendue) (Colonne 1)	Mon plan d'observation comprend... (Colonne 2)	Voici la performance actuelle de l'athlète... (Colonne 3)	Voici les écarts de performance... (Colonne 4)	Voici ce qui explique les écarts... (Colonne 5)*	Voici les corrections possibles... (Colonne 6)
Habilitété						

* Utilisez ces abréviations pour préciser ce qui explique les écarts :

EQ pour « Équipement »

EN pour « Environnement »

PS pour « Psychologie »

QA pour « Qualités athlétiques »

TA pour « Tactiques »

TE pour « Technique »

BI pour « Biomécanique », avec indication des principes concernés et de l'élément ou des éléments contraires aux principes

2.2.2 Choisissez maintenant une tactique que vos athlètes doivent fréquemment exécuter. Au moyen de la feuille de travail ci-après, décrivez l'exécution réussie de cette tactique. Pour ce faire :

- inscrivez le nom de la tactique dans la case « Nom de la tactique »;
- inscrivez le but de la tactique dans la case « But de la tactique »;
- dans la colonne « Habilités composant la tactique », énumérez les habiletés qui composent la tactique;
- dans la colonne 1, décrivez l'exécution réussie de la tactique en fonction des habiletés qui la composent. Il s'agit de la *performance attendue*.

NE REMPLISSEZ PAS LES COLONNES 2 À 6 TOUT DE SUITE.

Feuille de travail n° 2 – Analyse d'une tactique

Nom de la tactique : _____			But de la tactique : _____			
Habilités composant la tactique	Ces habiletés devraient être exécutées ainsi... (performance attendue) (Colonne 1)	Mon plan d'observation comprend... (Colonne 2)	Voici la performance actuelle de l'athlète... (Colonne 3)	Voici les écarts de performance... (Colonne 4)	Voici ce qui explique les écarts... (Colonne 5)*	Voici les corrections possibles... (Colonne 6)
Habilitéte n° 1						
Habilitéte n° 2						
Habilitéte n° 3						

*

* Utilisez ces abréviations pour préciser ce qui explique les écarts :

EQ pour « Équipement »

EN pour « Environnement »

PS pour « Psychologie »

QA pour « Qualités athlétiques »

TA pour « Tactiques »

TE pour « Technique »

BI pour « Biomécanique », avec indication des principes concernés et de l'élément ou des éléments contraires aux principes

Partagez les descriptions que vous avez inscrites à la colonne 1 de la feuille de travail « Analyse d'une tactique n° 2 »r avec d'autres entraîneurs, et modifiez votre feuille de travail au besoin.

3. PHASE DE DÉTECTION (PHASE 2)

3.1 Explorer les bases du mouvement

3.1.1 Les plans de mouvement

- ❑ Examinez les renseignements concernant les plans de mouvement dans la *Document de référence* (page ____).
- ❑ Ensuite, observez une habileté et utilisez la feuille de travail « Plans de mouvement » pour identifier les plans de mouvement concernés.

Feuille de travail « Plans de mouvement »

Habilité <u>Virage sur l'axe central</u>		
Ceci se produit sur le plan frontal (mouvements de gauche à droite)	Ceci se produit sur le plan sagittal (mouvements de l'avant vers l'arrière)	Ceci se produit sur le plan transversal (mouvements transversaux)
Quand le genou s'abaisse, il devrait également être poussé vers le côté extérieur afin de former un angle permettant une déflexion de l'air.	Le genou s'élève devant le corps.	La tête tourne vers la gauche ou la droite.

En compagnie d'un autre entraîneur, comparez les plans de mouvement spécifiques à diverses habiletés.

3.1.2 Principes biomécaniques

Examinez les informations sur la biomécanique dans le *Document de référence* (page ____).

Ensuite, formez un petit groupe, étudiez en détail le ou les principes qui vous ont été assignés, et remplissez la feuille de travail « Biomécanique » de la page suivante. Pour chaque principe de mouvement assigné :

- avec des mots de tous les jours, fournissez une analogie décrivant le principe;
- choisissez une habileté commune de votre sport où ce principe est en jeu;
- donnez un exemple d'une bonne application du principe lors de l'exécution de l'habileté;
- donnez un exemple d'une transgression du principe lors de l'exécution de l'habileté.

Feuille de travail « Biomécanique »

Nom du principe	Ce principe est comme...	Il s'applique à cette habileté...	Lors de l'exécution de cette habileté, il est correctement appliqué quand...	Et, lors de l'exécution de cette habileté, il est transgressé quand...
Exemple : Équilibre et stabilité	Les pyramides	Taux de chute lent	Le parachutiste élargit légèrement sa position pour compenser par un centre de gravité haut.	Le parachutiste élève trop son centre de gravité et/ou adopte une position plus étroite au lieu d'augmenter sa base de soutien.

Avec votre petit groupe, partagez vos informations avec le reste des participants et faites une démonstration de l'application correcte et incorrecte du ou des principes vous ayant été assignés.

3.2 Observer la performance, détecter les écarts et identifier ce qui explique les écarts

3.2.1 Examinez les informations concernant les plans d'observation dans le *Document de référence* (page ____). En continuant de travailler sur la même habileté de l'exercice 2.1.1, notez votre plan d'observation dans la colonne 2 de la feuille de travail « Analyse d'une habileté n° 1 » de la page 12 :

- choisissez les éléments clés à observer;
- choisissez votre stratégie de balayage;
- choisissez votre position;
- décidez du nombre d'observations que vous allez effectuer.

Partagez votre plan de travail avec un autre entraîneur, et apportez-y des modifications au besoin.

3.2.2 Suivez les directives du directeur de cours et remplissez les colonnes 3, 4 et 5 de la feuille de travail « Analyse d'une habileté n° 1 » de l'exercice 2.1.1.

- Colonne 3 : Voici la performance actuelle de l'athlète...
- Colonne 4 : Voici les écarts de performance...
- Colonne 5 : Voici ce qui explique les écarts...

3.2.3 Travaillez maintenant sur la même habileté que lors de l'exercice 2.1.2 et remplissez les colonnes 2, 3, 4 et 5 de la feuille de travail « Analyse d'une habileté n° 2 » de la page 10.

- Colonne 2 : Mon plan d'observation comprend...
- Colonne 3 : Voici la performance actuelle de l'athlète...
- Colonne 4 : Voici les écarts de performance...
- Colonne 5 : Voici ce qui explique les écarts...

Partagez les réponses de votre feuille de travail avec un autre entraîneur, et apportez-leur des modifications au besoin.

3.2.4 Travaillez maintenant sur la même tactique que lors de l'exercice 2.2.2 et remplissez les colonnes 2, 3, 4 et 5 de la feuille de travail « Analyse d'une tactique n° 2 » de la page 15.

- Colonne 2 : Mon plan d'observation comprend...
- Colonne 3 : Voici la performance actuelle de l'athlète...
- Colonne 4 : Voici les écarts de performance...
- Colonne 5 : Voici ce qui explique les écarts...

Partagez les réponses de votre feuille de travail avec un autre entraîneur, et apportez-leur des modifications au besoin.

4. PHASE DE CORRECTION (PHASE 3)

4.1 Identifier les corrections possibles

4.1.1 Lisez la section « Modèle de référence pour l'analyse de la performance » dans le *Document de référence* (page ____), et prêtez une attention toute particulière aux types et aux exemples de mesures correctives. En vous fondant toujours sur l'habileté sur laquelle vous avez travaillé à l'exercice 2.1.2, trouvez des idées qui vous permettront de corriger les écarts observés lors de l'exécution de l'habileté. Pour ce faire :

- prenez la feuille de travail « Analyse d'une habileté n° 2 » de la page 10;
- examinez vos réponses de la feuille de travail « Analyse d'une habileté n° 2 », notamment celles des colonnes 4 et 5;
- dans la colonne 6, indiquez deux ou plusieurs corrections possibles pour chaque écart noté dans la colonne 4.

4.1.2 Choisissez maintenant deux ou trois des corrections possibles que vous avez identifiées à l'exercice 4.1.1, puis utilisez le tableau ci-dessous pour décrire comment vous mettriez chacune de ces corrections en œuvre dans le cadre d'une séance d'entraînement. Si cela est possible, recourez à différents types de corrections (intervention liée à l'enseignement, modification des activités ou des exercices et intervention en compétition).

Correction possible	Mise en œuvre de la correction lors d'une séance d'entraînement	Type de correction (cochez-en une)
N°1		<input type="checkbox"/> Intervention liée à l'enseignement <input type="checkbox"/> Modification d'une activité ou d'un exercice <input type="checkbox"/> Intervention en compétition
N°2		<input type="checkbox"/> Intervention liée à l'enseignement <input type="checkbox"/> Modification d'une activité ou d'un exercice <input type="checkbox"/> Intervention en compétition
N°3		<input type="checkbox"/> Intervention liée à l'enseignement <input type="checkbox"/> Modification d'une activité ou d'un exercice <input type="checkbox"/> Intervention en compétition

4.1.3 En vous fondant toujours sur la tactique sur laquelle vous avez travaillé à l'exercice 2.2.2, trouvez des idées qui vous permettront de corriger les écarts observés lors de l'exécution de la tactique. Pour ce faire :

- prenez la feuille de travail « Analyse d'une tactique n° 2 » de la page 20;
- examinez vos réponses de la feuille de travail « Analyse d'une tactique n° 2 », notamment celles des colonnes 4 et 5;
- dans la colonne 6, indiquez deux ou plusieurs corrections possibles pour chaque écart noté dans la colonne 4.

4.1.4 Choisissez maintenant deux ou trois des corrections possibles que vous avez identifiées à l'exercice 4.1.3, puis utilisez le tableau ci-dessous pour décrire comment vous mettriez chacune de ces corrections en œuvre dans le cadre d'une séance d'entraînement. Si cela est possible, recourez à différents types de corrections (intervention liée à l'enseignement, modification des activités ou des exercices et intervention en compétition).

Correction possible	Mise en œuvre de la correction lors d'une séance d'entraînement	Type de correction (cochez-en une)
N°1		<input type="checkbox"/> Intervention liée à l'enseignement <input type="checkbox"/> Modification d'une activité ou d'un exercice <input type="checkbox"/> Intervention en compétition
N°2		<input type="checkbox"/> Intervention liée à l'enseignement <input type="checkbox"/> Modification d'une activité ou d'un exercice <input type="checkbox"/> Intervention en compétition
N°3		<input type="checkbox"/> Intervention liée à l'enseignement <input type="checkbox"/> Modification d'une activité ou d'un exercice <input type="checkbox"/> Intervention en compétition

4.2 Évaluer les progrès des athlètes

4.2.1 En continuant à vous fonder sur l'habileté sur laquelle vous avez travaillé à l'exercice 2.1.2, utilisez le tableau ci-dessous pour noter des idées qui vous permettraient de suivre les progrès des athlètes vers la réalisation de la performance attendue. Pour ce faire :

- dans la colonne « Écart de performance », indiquez les écarts de performance que vous avez notés sur la feuille de travail « Analyse d'une habileté n° 2 »;
- dans la colonne « Ce qu'il faut observer », précisez ce que vous observeriez afin d'établir si l'écart de performance diminue;
- dans la colonne « Ce qu'il faut mesurer », précisez ce que vous mesureriez afin d'établir si l'écart de performance diminue.

Écart de performance	Ce qu'il faut observer	Ce qui faut mesurer
Mouvement de recul en formant un <i>donut</i> .	Position du haut du corps ou mouvement trop brusque des jambes.	Le centre de la rotation est stationnaire; bonne proximité.

Partagez vos réponses à l'exercice 4.2.1 avec un autre entraîneur ou un groupe d'entraîneurs, effectuez un remue-méninges à propos des moyens d'évaluer les progrès des athlètes vers l'exécution attendue d'une habileté, et étoffez vos réponses au besoin.

4.2.2 En continuant à vous fonder sur la tactique sur laquelle vous avez travaillé à l'exercice 2.2.2, utilisez le tableau ci-dessous pour noter des idées qui vous permettraient de suivre les progrès des athlètes vers la réalisation de la performance attendue. Pour ce faire :

- dans la colonne « Écart de performance », indiquez les écarts de performance que vous avez notés sur la feuille de travail « Analyse d'une habileté n° 2 »;
- dans la colonne « Ce qu'il faut observer », précisez ce que vous observeriez afin d'établir si l'écart de performance diminue;
- dans la colonne « Ce qu'il faut mesurer », précisez ce que vous mesureriez afin d'établir si l'écart de performance diminue.

Écart de performance	Ce qu'il faut observer	Ce qu'il faut mesurer
Mouvement de recul en formant un <i>donut</i> .	Position relative par rapport au groupe	Comprendre qu'il est préférable de patienter au lieu de présenter son genou à son coéquipier.

Partagez vos réponses à l'exercice 4.2.3 avec un autre entraîneur ou un groupe d'entraîneurs, effectuez un remue-méninges à propos des moyens d'évaluer les progrès des athlètes vers l'exécution attendue d'une habileté, et étoffez vos réponses au besoin.

4.2.3 Élaborez une feuille de suivi/d'évaluation que vous pourrez utiliser tout au long de la saison afin de suivre et d'évaluer les progrès de vos athlètes vers la réalisation de la performance attendue pour les principales habiletés et tactiques de votre sport.

5. QUELS SONT MES PROGRÈS?

5.1.1 Vous avez maintenant effectué des activités vous permettant de développer les compétences associées à l'analyse de la performance technique et tactique. L'exercice suivant vise un objectif légèrement différent car il vous amène à :

- faire le point sur ce que vous avez appris dans ce module;
- établir un lien entre ce que vous avez appris et les cinq compétences de base du PNCE;
- réfléchir à la façon dont vous allez appliquer les compétences à votre situation d'entraînement et donner l'exemple en les illustrant.

Individuellement, remplissez le tableau ci-dessous. Joignez-vous ensuite à votre partenaire d'apprentissage et discutez de vos réflexions concernant la façon dont vous maîtrisez les compétences acquises en matière d'analyse de la performance technique et tactique dans ce module.

Compétence de base du PNCE	Voici ce que j'ai appris à propos de cette compétence de base dans ce module...	J'appliquerai cette compétence de base de ces différentes façons et dans ces situations...	Dans ma situation d'entraînement, je donnerai l'exemple en illustrant cette compétence de base de cette façon...
Résolution de problème			
Transmission de valeurs			
Pensée critique			
Leadership			

Compétence de base du PNCE	Voici ce que j'ai appris à propos de cette compétence de base dans ce module...	J'appliquerai cette compétence de base de ces différentes façons et dans ces situations...	Dans ma situation d'entraînement, je donnerai l'exemple en illustrant cette compétence de base de cette façon...
Interaction			

6. AUTOÉVALUATION

L'autoévaluation vous permettra de réfléchir à vos pratiques actuelles en matière d'entraînement. Les énoncés énumérés dans le formulaire d'autoévaluation sont les preuves qu'un évaluateur recherchera dans le cadre de travaux et de séances d'observation. Elles permettront d'établir si vous démontrez les habiletés et compétences requises. Le formulaire d'autoévaluation vous aidera à définir où se situent vos forces et là où il y a place à amélioration.

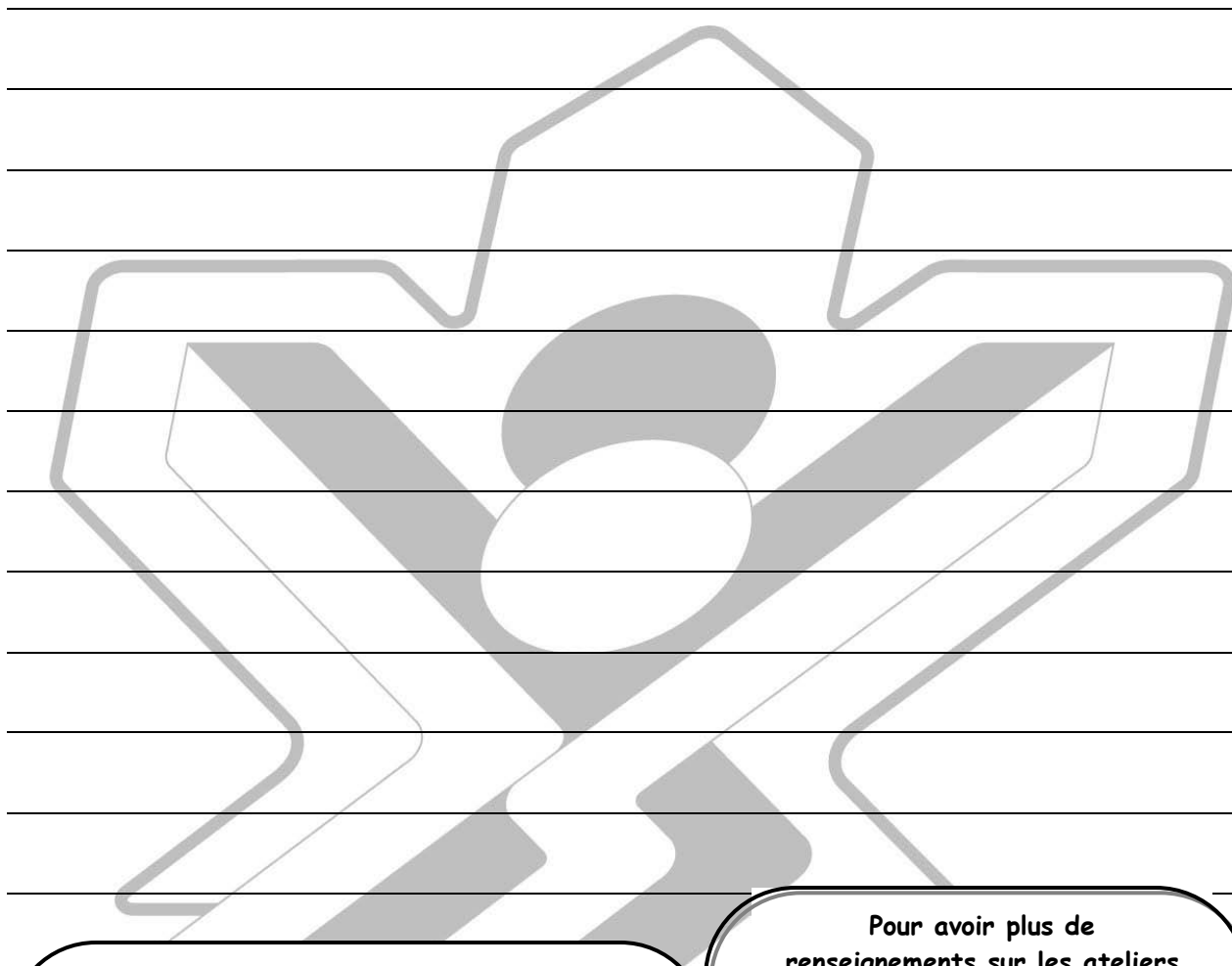
Pour chaque énoncé présenté ci-dessous, **encerclez le numéro qui représente le mieux votre expérience par rapport à l'énoncé** (Jamais, Parfois, Souvent, Toujours).

DATE : _____

Je...	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Observe les athlètes à partir de la meilleure position d'observation possible afin de déterminer les aspects à améliorer.	1	2	3	4
Identifie les principaux facteurs de performance qui ont une incidence directe sur les habiletés, les tactiques ou les qualités physiques.	1	2	3	4
Identifie tous les éléments et les facteurs (équipement, environnement, affectifs, cognitifs, physiques, tactiques et techniques) qui pourraient avoir une incidence sur la performance des athlètes.	1	2	3	4
Apporte des corrections qui définissent pourquoi et comment améliorer la performance .	1	2	3	4
Identifie un résultat global pour chaque habileté pour guider l'apprentissage des athlètes.	1	2	3	4
Décompose une habileté selon les phases du mouvement.	1	2	3	4
Détecte la phase du mouvement qui a la plus grande incidence sur la performance.	1	2	3	4
Détermine comment les principaux facteurs de performance se rapportent au principe de mouvement.	1	2	3	4
Applique les principes de mouvement aux principaux facteurs de performance liés à une habileté.	1	2	3	4
Définis les corrections qui se rapportent à une phase de mouvement particulière.	1	2	3	4
Définis les corrections qui s'appliquent aux principes de mouvement.	1	2	3	4
Utilise la technologie vidéo pour obtenir des images optimales de la performance des athlètes.	1	2	3	4
Accorde la priorité aux éléments techniques ou tactiques qui ont la plus grande incidence sur la performance.	1	2	3	4

Je...	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Conçois une activité qui mesure la performance des athlètes et suit leur évolution.	1	2	3	4
Évalue si mes stratégies correctrices améliorent la performance des athlètes.	1	2	3	4

7. BONNES IDÉES



Entraîneurs rencontrés au cours de cet atelier

Pour avoir plus de renseignements sur les ateliers de formation d'entraîneurs et pour des conseils d'entraînement, visitez le site Web de l'Association canadienne des entraîneurs :



www.coach.ca



*Cher entraîneur,
Chère entraîneuse,*

L'Association canadienne des entraîneurs est heureuse de vous offrir un site Web interactif vous permettant de confirmer votre accréditation en ligne. Consultez le site www.coach.ca afin :

- de suivre votre progression au sein du PNCE;
- de mettre à jour votre profil d'entraîneur ou d'entraîneuse;
- d'imprimer une copie de votre carte d'entraîneur ou d'entraîneuse ou un relevé de vos cours de formation;
- de parcourir la section «Conseils et outils» à l'intention des entraîneurs et entraîneuses;
- et beaucoup plus encore!



Association
canadienne
des entraîneurs



Programme
national de
certification des
entraîneurs