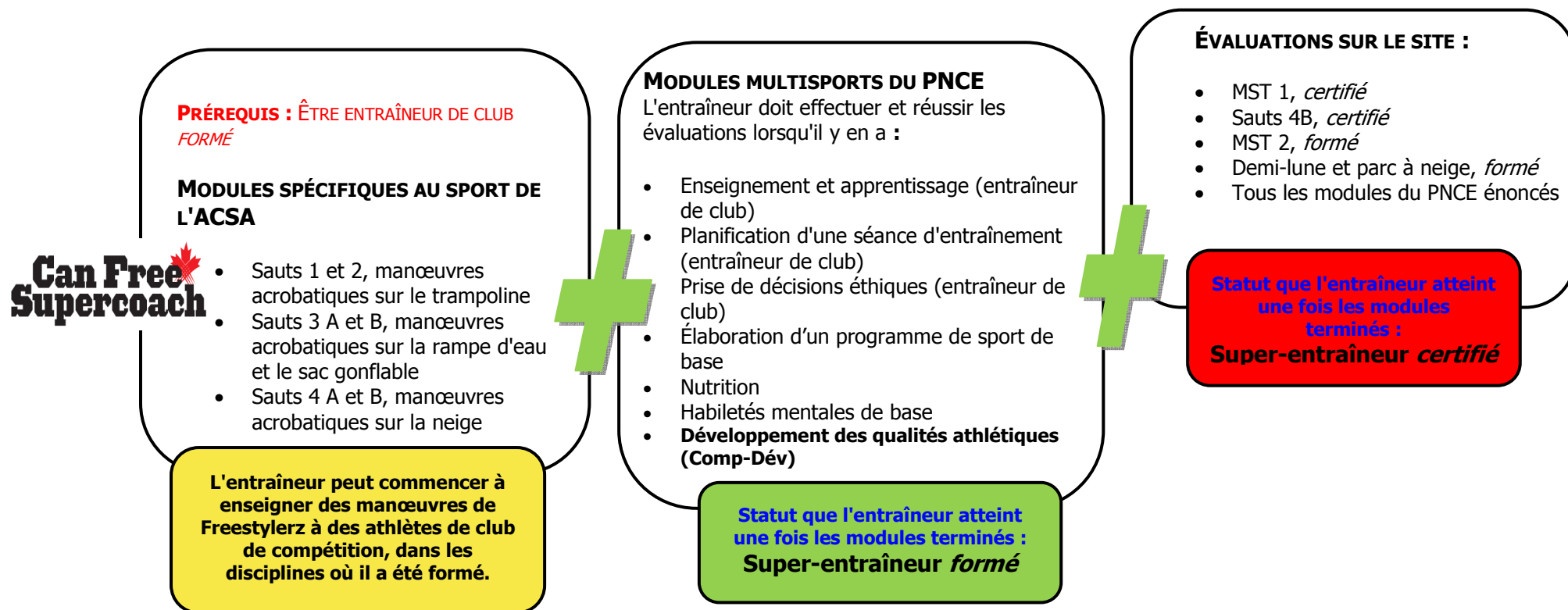


Les entraîneurs qui travaillent dans des programmes de club de compétition devraient s'inscrire au programme Super-entraîneur. Le programme Super-entraîneur suit le programme Entraîneur de club. Dans le cadre de ce programme, on enseigne les habiletés du programme Freestylers d'Acro CAN aux athlètes. L'entraîneur du programme Super-entraîneur passera ensuite au programme Comp-Dév dans ses disciplines spécifiques. Ces programmes se rapportent aux phases Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner du modèle de développement à long terme des athlètes (MDLTA) de l'ACSA.



Ⓢ Les candidats peuvent suivre les modules multisports du PNCE avant d'effectuer les modules de Super-entraîneur.

## Programme Super-entraîneur : Profil Compétition, contexte Introduction

Les modules de Super-entraîneur visent à élargir les connaissances techniques et théoriques chez les entraîneurs et à permettre aux athlètes de niveau club de bénéficier d'un apprentissage efficace par le nouveau programme Freestylerz d'Acro CAN.

### **MODULE DE SKI TECHNIQUE 1 : FREESKIING**

<b>Objectif :</b>	Développer d'excellentes habiletés en freeskiing sur terrain damé et acquérir des connaissances de base sur la mécanique du ski.
<b>Équipement :</b>	Casque, skis mis au point
<b>Résultats attendus :</b>	Être à l'aise de skier en parallèle de façon dynamique dans les pistes à losanges noirs (deux jours de ski exigeants).
<b>Prérequis :</b>	Détenir une licence de membre de l'ACSA
<b>Équivalents :</b>	Aucun
<b>Comment trouver un cours :</b>	Communiquer avec l'OPS local
<b>Frais suggérés :</b>	225 \$
<b>Nombre de jours :</b>	2

### **MODULE DE SKI TECHNIQUE 2 : BOSSES**

<b>Objectif :</b>	Connaître les rudiments des sauts dans les bosses et des habiletés de ski de bosses de compétition dans les vagues et les bosses.
<b>Équipement :</b>	Casque, skis droits étroits mis au point recommandés (moins de 95 mm sous les pieds)
<b>Résultats attendus :</b>	Être à l'aise avec les virages à carre avancés dans les pistes à losanges noirs et dans le hors-piste. Les candidats doivent être capables d'effectuer des virages dans les vagues et de démontrer un bon synchronisme dans les bosses.
<b>Prérequis :</b>	MST 1, niveau 2 de l'AMSC ou être entraîneur de niveau d'entrée de la FESC et détenir une licence de membre de l'ACSA
<b>Équivalents :</b>	Aucun
<b>Comment trouver un cours :</b>	Communiquer avec l'OPS local
<b>Frais suggérés :</b>	225 \$
<b>Nombre de jours :</b>	2

## **MODULE SUR LE PARC À NEIGE ET LA DEMI-LUNE**

<b>Objectif :</b>	Après avoir terminé ce module, l'entraîneur devrait être en mesure d'enseigner des rotations avant et arrière, jusqu'au 540, dans le parc à neige, et de montrer différentes façons de décoller et d'atterrir lors de l'exécution de ces manœuvres. Il devrait aussi pouvoir enseigner diverses techniques de <i>rails</i> et de <i>boxes</i> , et une variété de manœuvres de demi-lune, jusqu'au 540 dans les deux sens. Ce module porte également sur la sécurité et l' <i>Étiquette dans le parc à neige</i> .
<b>Équipement :</b>	Casque, skis à double spatule ou skis de parc à neige mis au point recommandés (il est obligatoire d'avoir des fixations et des freins en bon état)
<b>Résultats attendus :</b>	Les candidats devront démontrer qu'ils ont des habilités de base en demi-lune, sur les rails et dans les sauts.
<b>Prérequis :</b>	Détenir une licence de membre de l'ACSA, être entraîneur de club
<b>Équivalents :</b>	Aucun
<b>Comment trouver un cours :</b>	Communiquer avec l'OPS local
<b>Frais suggérés :</b>	325 \$

## **PROGRESSION DES MODULES DE SAUTS DE L'ACSA**

Le système de formation des entraîneurs de sauts s'applique à toutes les disciplines de ski acrobatique de l'ACSA : les bosses, les sauts, la demi-lune et le slopestyle. La section suivante décrit les quatre modules et la façon de progresser dans ces modules.

L'ACSA a pour objectif d'avoir terminé la mise en œuvre du nouveau système de formation des entraîneurs de sauts pour mai 2014. Lorsque le nouveau système sera implanté, la certification d'entraîneur Sauts niveau 2 de l'ancien système et le statut de qualificateur de saut ne seront plus valides. Les entraîneurs peuvent uniquement qualifier leurs propres athlètes (cette façon de faire est déjà en vigueur). Les habiletés du programme Super-entraîneur seront enseignées aux athlètes du programme Freestylers.

### SAUTS 1 : 2 JOURS

**OBJECTIF** : Enseigner les manœuvres acrobatiques de base sur le trampoline.

**PRÉREQUIS** : Être membre de l'ACSA

**Suivre le cours (entraîneur formé)  
+ Réussir l'évaluation  
= Être certifié Sauts 1 :**

Pouvoir enseigner des manœuvres sur le trampoline jusqu'au saut groupé avant (pas de saut périlleux arrière).

### SAUTS 2 : 3 JOURS

**OBJECTIF** : Enseigner tous les périlleux simples avec vrilles et rotations (périlleux désaxés, dans l'axe horizontal ou vertical) sur le trampoline.

**PRÉREQUIS** : Être membre de l'ACSA, être *formé* Sauts 1 ou avoir effectué la formation en trampoline de niveau 1 de Gymnastique Canada.

**Suivre le cours (entraîneur formé)  
+ Certification Sauts 1  
+ Réussir l'évaluation  
= Être certifié Sauts 2 :**

Pouvoir enseigner des manœuvres sur le trampoline jusqu'aux périlleux simples avec vrilles et rotations (périlleux désaxés, dans l'axe horizontal ou vertical).

### Sauts 3 : 3 jours

**OBJECTIF** : Enseigner les périlleux simples avec vrilles et rotations (périlleux désaxés, dans l'axe horizontal ou vertical) sur une rampe d'eau ou un sac gonflable.

**PRÉREQUIS** : Être membre de l'ACSA, être *formé* Sauts 2

**Suivre le cours (entraîneur formé)  
+ Certification Sauts 1 et 2  
+ Évaluation pour devenir soit :**

**= Certifié Sauts 3A** : Pouvoir enseigner et qualifier des manœuvres, jusqu'au saut groupé avant, au saut groupé arrière et au cork 720, sur un sac gonflable ou une rampe d'eau.

**Ou**

**= Certifié Sauts 3B** : Pouvoir enseigner tous les périlleux simples avec vrilles et rotations (périlleux désaxés, dans l'axe horizontal ou vertical) sur une rampe d'eau ou un sac gonflable.

### Sauts 4 : 3 jours

**OBJECTIF** : Pouvoir enseigner tous les périlleux simples avec vrilles et rotations (périlleux désaxés, dans l'axe horizontal ou vertical) sur la neige.

**PRÉREQUIS** : Être membre de l'ACSA, être *formé* Sauts 3

**Suivre le cours (entraîneur formé)  
+ Certification Sauts 1, 2 et 3  
+ Évaluation pour devenir soit :**

**= Certifié Sauts 4A** : Pouvoir enseigner et qualifier des manœuvres, jusqu'au salto avant groupé, au périlleux arrière groupé et au cork 720, sur la neige.

**Ou**

**= Certifié Sauts 4B** : Pouvoir enseigner tous les périlleux simples avec vrilles et rotations (périlleux désaxés, dans l'axe horizontal ou vertical) sur la neige.

### SAUTS 4C — COMP-DÉV :

Le programme Sauts 4C est en développement et il est présentement évalué uniquement par des maîtres entraîneurs de sauts de l'ACSA.

**OBJECTIF** : Enseigner des manœuvres inversées doubles sur la neige dans un environnement de compétition et d'entraînement de ski acrobatique.

**PRÉREQUIS** : Être membre de l'ACSA, avoir réussi Sauts 4B (ou l'ancien processus pour devenir qualificateur de saut).

Un entraîneur *certifié* Sauts 3 peut, avec l'approbation de son OPS et de l'ACSA, entraîner des athlètes sur un sac gonflable ou une rampe d'eau.

Un entraîneur *formé* Sauts 4 peut, avec l'approbation de son OPS et de l'ACSA, entraîner des athlètes sur une installation d'entraînement de neige.

## SAUTS 1 : ACROBATIES DE BASE SUR LE TRAMPOLINE

<b>Objectif :</b>	Pouvoir initier les athlètes aux habiletés de base en trampoline ou en acrobatie pour le ski acrobatique.
<b>Résultats attendus :</b>	Les candidats devront démontrer qu'ils sont capables d'exécuter des sauts droits de base, diverses réceptions avants et arrières, et de façon progressive, les mouvements des manœuvres inversées désaxées, dans l'axe horizontal ou vertical.
<b>Prérequis :</b>	Détenir une licence de membre de l'ACSA, avoir de bonnes habiletés de base en trampoline (voir <i>Habilités</i> au <a href="http://www.canfreestyle.com/wiki/fr/">http://www.canfreestyle.com/wiki/fr/</a> )
<b>Équivalents :</b>	Formation en trampoline de niveau 1 de Gymnastique Canada
<b>Comment trouver un cours :</b>	Communiquer avec l'OPS local.
<b>Frais suggérés :</b>	225 \$
<b>Nombre de jours :</b>	2
<b>Équipement :</b>	Vêtements de sport confortables, pantalons longs, pas de jeans

**Champ d'exercices de l'entraîneur à ce stade du processus de certification :** L'entraîneur sera *formé* Sauts 1 après avoir terminé le cours. Les entraîneurs doivent réussir une évaluation des compétences (cette évaluation sera réalisée par un évaluateur ou un AF Sauts 1) afin de pouvoir superviser les manœuvres de base non inversées et d'enseigner des manœuvres, jusqu'au salto avant groupé. Le périlleux arrière groupé fait partie de Sauts 2.

**Coach Scope of Practice on Certification:** Coach will be "Trained" Air 1 after completing full course. Coaches must pass a competency evaluation by an Air 1 LF/evaluator to supervise basic moves with no inverts teach up to Front Tuck Flips. Back tuck is part of Air 2.

## SAUTS 2 : ACROBATIES AVANCÉES SUR LE TRAMPOLINE

<b>Objectif :</b>	Enseigner des acrobaties ou figures de gymnastique avancées, jusqu'aux vrilles simples.
<b>Résultats attendus :</b>	Le candidat doit comprendre les mécanismes des acrobaties de base sur le trampoline et les progressions des manœuvres inversées. Le candidat doit être capable de parer les athlètes pour le saut groupé arrière sur le trampoline. Les candidats devront tenter d'effectuer les progressions des manœuvres inversées et de montrer qu'ils connaissent les mouvements et les progressions en situation d'entraînement. (Voir <i>Habilités</i> au <a href="http://www.canfreestyle.com/wiki/fr/">http://www.canfreestyle.com/wiki/fr/</a> ).
<b>Prérequis :</b>	Détenir une licence de membre de l'ACSA et avoir réussi Sauts 1 ou avoir effectué la formation en trampoline de niveau 1 de Gymnastique Canada.
<b>Équivalents :</b>	Avoir réussi la formation en trampoline de niveau 2 de Gymnastique Canada, la mise à jour de Sauts 2 (au cas par cas) et avoir effectué l'évaluation de Sauts 2
<b>Comment trouver un cours :</b>	Communiquer avec l'OPS local.
<b>Frais suggérés :</b>	300 \$
<b>Nombre de jours :</b>	3

**Équipement :**

Vêtements de sport confortables, pantalons longs, pas de jeans.

**Champ d'exercices de l'entraîneur à ce stade du processus de certification :** L'entraîneur sera *formé* Sauts 2 après avoir terminé le cours. Les entraîneurs doivent passer une évaluation des compétences (cette évaluation sera réalisée par un évaluateur ou un AF Sauts 2) afin de pouvoir superviser les manœuvres simples inversées et parer les athlètes lors du périlleux arrière groupé.

Manœuvres Sauts 2 : périlleux arrière groupé, salto avant groupé, saut arrière tendu, saut avant tendu, saut arrière carpé, saut avant carpé, cork, barani, misty, rodeo, flat spin, lincoln loop, salto arrière vrille et plus

\*Sauts 1 et 2 ont été mis au point en collaboration avec Gymnastique Canada, et ils ont été approuvés par l'ACSH et l'ACSA pour la formation des entraîneurs de l'ACSA.

Ces cours seront offerts ultérieurement aux athlètes de divers sports acrobatiques. Ils ont pour objectif de promouvoir l'accès aux installations et de favoriser les ententes de certifications par l'intermédiaire de Canadian Acrobatic Sports Group.

**SAUTS 3 : INTRODUCTION AUX MANŒUVRES DE SAUTS 2 AVEC DES SKIS SUR UNE RAMPE D'EAU OU UN SAC GONFLABLE****Objectif :**

Enseigner des manœuvres acrobatiques ou de gymnastique avancées, jusqu'au vrilles simples, sur une rampe d'eau ou un sac gonflable.

**Résultats attendus :**

Bien comprendre tous les mouvements et les mécanismes de saut du module Sauts 2. Les candidats devront tenter d'effectuer des manœuvres inversées et des progressions de manœuvres (sans y être obligés), et montrer qu'ils connaissent les mouvements et les progressions en situation d'entraînement.

**Prérequis :**

Détenir une licence de membre de l'ACSA, avoir réussi Sauts 2

**Équivalents :**

Avoir réussi la formation en trampoline de niveau 2 de Gymnastique Canada, la mise à jour de Sauts 2 et avoir effectué l'évaluation de l'ACSA

**Comment trouver un cours :**

Communiquer avec l'OPS local.

**Frais suggérés :**

300 \$

**Nombre de jours :**

3 (2 jours sur le sac gonflable et 1 jour sur la rampe d'eau ou 2 jours sur la rampe d'eau et 1 jour sur le sac gonflable)

**Équipement :**

Vêtements de ski, équipement de ski acrobatique, casque, une combinaison humide ou une combinaison étanche, gilet de sauvetage, protège-dents (recommandé)

**Champ d'exercices de l'entraîneur à ce stade du processus de certification :** Un entraîneur sera considéré *formé* Sauts 3 dans un environnement d'entraînement après avoir effectué deux journées de cours dans cet environnement. Les entraîneurs doivent être formés dans l'environnement où ils enseignent (p. ex ils doivent effectuer une formation sur une rampe d'eau avant d'entraîner des athlètes sur la rampe d'eau).

Les entraîneurs doivent passer une évaluation des compétences (cette évaluation sera réalisée par un évaluateur ou un AF Sauts 3) afin de pouvoir superviser des manœuvres simples inversées sur le sac gonflable et la rampe d'eau. Un entraîneur Sauts 3 peut devenir *certifié* et apte à qualifier l'un des groupes de manœuvres suivants :

- Manœuvres Sauts 3A : Salto avant groupé, périlleux arrière groupé et cork 720
- Manœuvres Sauts 3B : toutes les manœuvres Sauts 3A et salto arrière tendu, bio, misty, rodeo, flat spin, flair ou underflip, lincoln loop, salto arrière vrille et tout autre périlleux simple

## **MODULE SAUTS 4 : INTRODUCTION AUX MANŒUVRES ACROBATIQUES DE SAUTS 2 SUR NEIGE AVEC LES SKIS**

<b>Objectif :</b>	Enseigner des acrobaties ou figures de gymnastique avancées, jusqu'aux vrilles simples, dans les environnements de neige. Les cours de Sauts 4A et de Sauts 4B peuvent être donnés séparément.
<b>Résultats attendus :</b>	Bien comprendre tous les mouvements et les mécanismes de saut du module Sauts 2. Les candidats doivent démontrer qu'ils connaissent les mouvements et les progressions, et les pratiques exemplaires quant à la gestion du risque en situation d'entraînement.
<b>Prérequis :</b>	Détenir une licence de membre de l'ACSA, avoir réussi Sauts 3
<b>Équivalents :</b>	Avoir la certification d'entraîneur de sauts de niveau 2 de l'ancienne certification, avoir effectué Sauts 2, Sauts 3 et Sauts 4
<b>Comment trouver un cours :</b>	Communiquez avec l'OPS local ou l'ACSA.
<b>Frais suggérés :</b>	Entre 225 \$ et 300 \$
<b>Nombre de jours :</b>	Minimum 2 jours (1 jour sur les manœuvres de base et 1 jour ou plus sur les manœuvres avancées)
<b>Équipement :</b>	Vêtements de ski, équipement de ski acrobatique, casque

**Champ d'exercices de l'entraîneur à ce stade du processus de certification :** L'entraîneur sera *formé* Sauts 4 après avoir terminé le cours. Les entraîneurs doivent passer une évaluation des compétences (cette évaluation sera réalisée par un évaluateur ou un AF Sauts 4) afin de pouvoir superviser des manœuvres simples inversées sur le sac gonflable et la rampe d'eau. Un entraîneur Sauts 4 peut devenir *certifié* et apte à qualifier l'un des groupes de manœuvres suivants :

- Manœuvres Sauts 4A : Salto avant groupé, périlleux arrière groupé et cork 720
- Manœuvres Sauts 4B : toutes les manœuvres Sauts 4A et, notamment, salto arrière tendu, bio, misty, rodeo, flat spin, flair ou underflip, lincoln loop, salto arrière vrille et tout autre périlleux simple

**Pour de plus amples renseignements sur le processus de qualification des sauts des athlètes, veuillez visiter :**

<http://freestyleski.com/wp/fr/member-services/coaching-documents/>