

**Programme d'évaluation
par étapes
CASI-ACMS
Guide du moniteur**



Programme d'évaluation par étapes de l'ACMS

Ce programme d'évaluation est composé de 10 étapes pour les surfeurs des niveaux débutant à avancé. Ce guide du moniteur vise à vous aider à utiliser le programme.

OBJECTIFS

Le programme d'évaluation par étapes énonce clairement les objectifs pour chaque niveau. Veuillez consulter les cartes respectives pour connaître les préalables, les objectifs, les habiletés et les aptitudes pour chaque niveau.

Chaque étape commence avec un préalable qui détermine le niveau et les caractéristiques de l'élève. Assurez-vous que l'élève a ces préalables avant d'entreprendre le niveau.

Les objectifs peuvent être utiles dans la planification de votre leçon. Ils sont des indicateurs du niveau d'habileté de votre élève à la fin de l'étape. Pour déterminer le terrain à utiliser pour optimiser la réussite de votre élève, consultez la section « Environnement » de chaque étape. Utilisez ensuite l'échelle numérique (1 à 4) correspondant au niveau de performance.

Les habiletés et aptitudes sont le reflet des objectifs et des progrès de l'élève vers l'atteinte de ces derniers. Utilisez la section des commentaires pour donner du feedback positif et de renforcement.

ENSEIGNEMENT SANS DANGER

Les étapes 5 à 10 intègrent des aspects du surf des neiges plus avancés, dont les arbres ou les sous-bois, les parcs, la poudreuse et les terrains bosselés ou non damés.

Assurez-vous d'être accrédité et qualifié pour enseigner ces aspects si votre groupe est de ce niveau (les professionnels accrédités moniteur de niveau 3, entraîneur de surf acrobatique de niveau 1 ou entraîneur de base – surf acrobatique ou moniteur en parc de l'ACMS sont qualifiés pour l'enseignement dans les parcs).



DÉFINITIONS DE TERMES TECHNIQUES

Allègement par extension : Mouvement vers le haut, ou allongement du corps, pour relâcher la carre de la planche à neige et amorcer un nouveau virage.

Allègement par flexion : Mouvement vers le bas, ou repliement du bas du corps, pour relâcher la carre de la planche et la pression et amorcer un nouveau virage.

Angulation : Création d'angles avec toutes les articulations dans le but de créer et maintenir efficacement un angle de carre.

Conduite : Combinaison des mouvements de mise à carre et de pivot qui nécessite que le surfeur oriente ou « tourne » le bas du corps dans la direction du virage. Cela permet un mouvement du corps et de la planche à neige dans la direction désirée.

Contre-rotation : Mouvement opposé entre le haut et le bas du corps. Le bas du corps dirige la planche à neige dans une direction et le haut du corps se déplace dans la direction opposée.

Flexion : Action de plier les chevilles, les genoux et les hanches.

Inclinaison : « Abaissement » du corps vers l'intérieur du virage. Une inclinaison efficace commence légèrement à l'amorce du virage et augmente à mesure que la vitesse et l'angulation augmentent.

Profil latéral : Forme de la planche à neige vue d'en haut. Plus la courbe du profil latéral est prononcée, plus les virages effectués avec la planche sont serrés.

Rotation : Mouvement où le haut du corps dirige le mouvement de pivot, en commençant par la tête et les épaules et en progressant vers les pieds et la planche à neige.

**Veuillez consulter votre guide de référence de l'ACMS pour obtenir des renseignements plus détaillés.*

ÉTAPE 1

PRÉLABLES

Puisqu'il s'agit de la première expérience en surf des neiges de l'élève, il n'y a aucun prélabes.

OBJECTIFS

À la fin de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

- Développement d'une position du corps équilibrée (pas nécessairement centrée);
- Développement d'un équilibre en mouvement;
- Atteinte d'un niveau de confiance lui permettant de patiner, de descendre en ligne droite (avec traînée des orteils et des talons) et d'effectuer des dérapages latéraux.

ÉTAPE 2

PRÉLABLES

Au début de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

L'élève a une position équilibrée et contrôle suffisamment sa planche pour être en mesure de doser la vitesse pendant une descente en ligne droite et un dérapage latéral.

OBJECTIFS

À la fin de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

- Développement d'une position du corps équilibrée;
- Initiation au transfert de la pression et au changement de direction;
- Augmentation de la vitesse;
- Atteinte d'un niveau de confiance permettant au surfeur d'exécuter une traverse avec arrêt sur les deux carres.

ÉTAPE 3

PRÉLABLES

Au début de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

Le surfeur est capable d'effectuer une traverse (avec arrêt) sur les deux carres.

OBJECTIFS

À la fin de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

- Initiation à la rotation du haut du corps;
- Développement des équilibres avant/arrière et rotatif;
- Initiation au changement de carre pendant un virage;
- Développement de virages débutants isolés sur les côtés talons et orteils;
- Enchaînement de virages côté orteils et côté talons avec rotation du haut du corps.

ÉTAPE 4

PRÉLABLES

Au début de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

Le surfeur est en mesure d'enchaîner 4 à 6 virages débutants consécutifs sur un terrain de niveau débutant.

OBJECTIFS

À la fin de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

- Développement de l'équilibre avant et arrière;
- Développement de l'équilibre rotatif;
- Initiation au dosage de la pression par la flexion (réduction de la pression par un mouvement vers le bas) et l'extension (application de la pression par un mouvement vers le haut);
- Développement des mouvements verticaux pendant tous les virages;
- Enchaînement de virages côtés orteils et talons en utilisant la rotation du haut du corps et les mouvements verticaux;
- Augmentation de la vitesse.

ÉTAPE 5

PRÉLABLES

Au début de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

Le surfeur est capable d'enchaîner des virages en utilisant la rotation du haut du corps et l'extension pour amorcer le virage et la flexion (dosage de la pression) pour exécuter le virage.

OBJECTIFS

À la fin de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

- Amélioration accrue de l'équilibre sur un terrain changeant;
- Amélioration des mouvements verticaux;
- Développement de l'équilibre avant et arrière;
- Amélioration du dosage de la pression par la flexion et l'extension;
- Initiation aux techniques de dosage de la vitesse;
- Introduction des mouvements de conduite avec le bas du corps;
- Augmentation de la vitesse.

ÉTAPE 6

PRÉLABLES

Au début de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

Le surfeur est capable d'enchaîner des virages en utilisant la rotation du haut du corps et l'extension pour amorcer le virage ainsi que la flexion (dosage de la pression) pour exécuter le virage.

OBJECTIFS

À la fin de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

- Capacité de laisser la phase du virage glissé et d'utiliser la conduite coupée de la planche;
- Démonstration des mouvements de conduite pendant tout le virage;
- Démonstration de la prise de carre dans la ligne de pente, au plus tard;
- Amélioration du synchronisme et de la coordination dans l'enchaînement des virages;
- Amélioration du rythme et de la fluidité dans l'enchaînement des virages;
- Amélioration de la stabilité et du contrôle en augmentant les mouvements d'angulation et de flexion;
- Augmentation de la vitesse pour être en mesure d'amorcer le virage par une prise de carre au-dessus de la ligne de pente.

ÉTAPE 7

PRÉLABLES

Au début de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

Le surfeur fait mettant des prises de carre dans la ligne de pente et peut effectuer des virages glissés de moyens rayons, à l'aide de la conduite, de la flexion et de l'extension des genoux. Le surfeur peut aussi effectuer une traverse coupée. Le surfeur tend à perdre le contrôle et sa confiance quand les conditions et le terrain deviennent plus difficiles.

OBJECTIFS

À la fin de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

- Équilibre latéral amélioré à l'amorce du virage;
- Développement continu du virage coupé;
- Capacité de faire une prise de carre plus tôt dans le virage – au-dessus de la ligne de pente;
- Perfectionnement des mouvements de conduite pendant tout le virage;
- Amélioration du synchronisme et de la coordination;
- Amélioration de la stabilité et du contrôle par l'introduction d'un terrain bosselé (adaptation au terrain);
- Augmentation de la vitesse pour être en mesure d'amorcer le virage par une prise de carre au-dessus de la ligne de pente.

ÉTAPE 8

PRÉLABLES

Au début de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

Le surfeur exécute des virages glissés et coupés de rayons moyens à plus courts rythmés et enchaînés sur un terrain vert. Le surfeur peut s'adapter à de légers changements de terrain (bosses), mais a de la difficulté à absorber de plus grosses bosses. Il est en mesure de faire une prise de carre avant la ligne de pente. Le surfeur doit continuer à développer ses habiletés de dosage de la pression et de conduite sur les terrains abrupts, d'adaptation au terrain et de conduite coupée.

OBJECTIFS

À la fin de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

- Amélioration du maintien d'une position centrée pendant les changements de terrain;
- Développement de l'adaptation au terrain;
- Amélioration de la conduite en utilisant les pieds en plus des genoux;
- Amélioration du dosage de la pression dans les virages coupés;
- Amélioration du synchronisme et de la coordination;
- Capacité d'exécuter des virages de plus courts rayons sur des pistes noires;
- Capacité d'exécuter des virages coupés avec une flexion et une extension actives et la conduite;
- Augmentation de la vitesse.

ÉTAPE 9

PRÉLABLES

Au début de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

Le surfeur peut maintenant varier la taille des virages et effectuer des virages de courts rayons sur des pentes noires. Il peut absorber un terrain bosselé, mais n'est pas en mesure d'effectuer des virages dans la ligne de pente dans les bosses. Le surfeur utilise les genoux et les pieds pour conduire la planche et peut améliorer le synchronisme et la coordination ainsi que le dosage de la pression pendant la conduite coupée sur des pentes plus abruptes.

OBJECTIFS

À la fin de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

- Amélioration des virages de courts rayons enchaînés à une vitesse accrue par de meilleurs synchronisme et coordination de la prise de carre, dosage de la pression et mouvements de conduite;
- Amélioration de la mécanique du relâchement et de l'augmentation des prises de carre;
- Développement de la performance en utilisant la pression résultante de la planche (rebond);
- Amélioration du dosage de la pression dans les virages coupés à plus hautes vitesses sur des pentes plus abruptes;
- Augmentation de la cadence pour exécuter des virages plus courts sur un terrain bosselé;
- Capacité d'exécuter des virages coupés avec une flexion et une extension actives et la conduite;
- Acquisition de la maîtrise et de la confiance en surfant sur des pistes noires;
- Augmentation de la vitesse.

ÉTAPE 10

PRÉLABLES

Au début de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

Le surfeur a développé les habiletés nécessaires à la descente de pistes noires, damées ou non. Il enchaîne les virages de rayons variés, tant coupés que glissés, à hautes vitesses. La performance du surfeur est démontrée par le maniement des pressions avant, arrière et latérale sur la planche ainsi que du rebond (pression résultante).

OBJECTIFS

À la fin de cette étape, le surfeur doit être en mesure de démontrer ce qui suit :

- Capacité de surfer dans différentes conditions de neige;
- Capacité de s'adapter à un terrain accidenté;
- Capacité de surfer à reculons (« fakie »);
- Variation du rayon des virages dans la même descente;
- Capacité de maintenir une vitesse constante pendant un changement d'inclinaison de la pente;
- Capacité de gérer la pression en changeant de carres en position fléchie et d'effectuer une extension des jambes pendant le virage;
- Démonstration du dosage de la pression pendant la conduite coupée à hautes vitesses et sur un terrain bosselé;
- Capacité de contrôler la planche dans les airs et d'effectuer des atterrissages contrôlés et absorbés;
- Acquisition de l'efficacité et de la confiance en descendant des pistes noires;
- Augmentation de la vitesse.

Code de conduite en montagne

1. Conservez toujours la maîtrise de votre vitesse et de votre direction. Assurez-vous d'être en mesure d'arrêter et d'éviter toute personne ou obstacle.
2. Cédez la priorité aux personnes en aval (plus bas) et empruntez une direction qui assure leur sécurité.
3. Arrêtez dans une piste uniquement si vous êtes visible des personnes en amont (plus haut) et si vous n'obstruez pas la piste.
4. Cédez le passage aux personnes en amont (plus haut) lorsque vous vous engagez dans une piste de même qu'aux intersections.
5. Si vous êtes impliqué dans un accident ou en êtes témoin, demeurez sur les lieux et identifiez-vous à un secouriste.
6. Utilisez et portez en tout temps un système approprié de rétention de votre équipement.
7. Respectez toute la signalisation et les avertissements.
8. Ne vous aventurez jamais hors piste ou sur des pistes fermées.
9. N'utilisez pas les remontées mécaniques et les pistes si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.
10. Vous devez avoir l'habileté et les connaissances suffisantes pour utiliser les remontées mécaniques. En cas de doute, demandez l'aide du préposé.



Smart Style

Identification du terrain de style libre



Ce symbole ovale orange désigne le terrain de style libre comme les parcs et les demi-lunes. Smart Style est synonyme de sécurité sur le terrain de style libre. Apprenez-le, respectez-le, utilisez-le!

Regarde avant de t'engager :

Passes à côté du saut avant de le prendre. Assure-toi que la réception est libre et dégage-la quand tu as sauté.

Vas-y, relaxe :

Commence petit et progresse.

Respecte les autres, on te respectera :

De la remontée au parc.

