



Cahier d'exercices Entraîneur 1

Rôle au sein de ACPS: Entraîneur 1

Contexte du PNCE: Instruction - Débutant

Sections:

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



*Programme
national de
**certification des
entraîneurs***

Avril 2026




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.



Coaching Association of Canada
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.

Sauf d'indication contraire, les images contenues dans ce document sont la propriété d'HEMERA TECHNOLOGIES INC. Elles sont utilisées sous licence et protégées par le droit d'auteur

CLAUDE DE NON-RESPONSABILITÉ ET DROIT D'AUTEUR

L'Association canadienne de parachutisme sportif tient à souligner que cette publication a été préparée uniquement à titre d'information générale seulement. Les lecteurs sont donc avisés que les informations publiées dans ce manuel doivent être supervisées par des autorités compétentes pour un usage privé.

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 cahier d'exercices et l'élaboration du programme Entraîneur 1 (Instruction - Débutants) ont bénéficié d'un financement de la part de l'ACPS et de l'ACE. Il utilise des documents du PNCE (2004) et du manuel de l'Entraîneur 1 de l'ACPS (2001) et ont été établis par Tony Mercer avec l'aide de Tim Grech, Rob Hutchinson, John Moore, Derek Orr, Tom Pfeifer et Nick Stetzenko. Mises à jour effectuées en 2009-2010 par Scott McEown. Mises à jour supplémentaires effectuées en 2018/19 par Izzy Perry, Phil Perry et par le CTE. Mises à jour supplémentaires effectuées en 2025 par Glenn Hood.

Pour obtenir plus d'information au sujet des ateliers d'entraînement et de formation pour les entraîneurs ainsi que des conseils sur l'entraînement, visitez le site Web de l'Association canadienne des entraîneurs à l'adresse suivante: www.coach.ca

Pour obtenir plus d'informations sur les différentes évaluations, veuillez consulter le site Web de l'Association canadienne de parachutisme sportif à l'adresse **cspa.ca** et cliquez sur « Certifications »

TABLE DE MATIÈRES

TÂCHES PRÉPARATOIRES	5
SECTION 1: RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR 1	6
1.1 INTRODUCTION ET APERÇU	6
1.2 MODÈLES PNCE ET DE L'ACPS [TÂCHE PRÉPARATOIRE]	6
1.3 RÔLE, FONCTIONS ET TÂCHES DE L'ENTRAÎNEUR 1	8
1.4 RÔLE DANS LE BREVET A ET L'ANNOTATION « PLIAGE DE LA VOILURE PRINCIPAL » [TÂCHE PRÉPARATOIRE]	9
SECTION 2: PLANIFICATION D'UN SAUT	10
2.1 LE PROFIL DU PARACHUTISTE NOVICE [TÂCHE PRÉPARATOIRE]	10
2.2 PLANIFICATION D'UN SAUT – SURVOL DU PROCESSUS DE PLANIFICATION D'UN SAUT	11
2.3 ÉTABLIR LES BUTS ET PLANIFIER UN SAUT AVEC LA GRILLE DES HABILITÉS	12
2.4. ANALYSE DE LA PERFORMANCE	17
2.5 ENSEIGNER UNE HABILETÉ: PPAF	22
2.6 LE PLAN DE COURS POUR LA PRÉSENTATION D'UNE HABILETÉ (PPAF)	31
2.7 SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ	33
2.8 CONNAISSANCES TECHNIQUES [TÂCHE PRÉPARATOIRE]	38
SECTION 3: DIRECTION SÉCURITAIRE D'UN SAUT	41
3.1 BRIEFING DU SAUT	41
3.2 ÉCHAUFFEMENTS, ÉTIREMENTS ET HYDRATATION	42
3.3 LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR DANS LE SAUT DU NOVICE	43
3.4 DÉBRIEFING	47
3.5 LES SAUTS D'ENTRAÎNEMENT	49
SECTION 4: PRISES DE DÉCISIONS ÉTHIQUES	52
4.1 ANALYSE DE SITUATIONS DÉLICATES	52
4.2 GÉRER UNE SITUATION D'ORDRE ÉTHIQUE : ÉTUDE DE CAS N° 2	55
4.3 GÉRER UNE SITUATION D'ORDRE ÉTHIQUE : ÉTUDE DE CAS N° 3	63

TÂCHES PRÉPARATOIRES

Avant le cours, vous **DEVEZ** compléter les cinq sections suivantes de ce manuel. Si vous ne le faites pas avant le cours, vous risquez d'être renvoyé. Les voici:

1) SECTIONS DU MANUEL

Section 1.2: Modèles PNCE et de l'ACPS

Section 1.4: Rôle pour le brevet A et l'annotation « pliage de la voile principale »

Section 2.1: Le profil du parachutiste novice

2) SECTION 2.8: CONNAISSANCES TECHNIQUES

Vous serez responsable de la préparation et de la présentation d'un des sujets ci-dessous.

Vous devez soumettre un plan de cours à votre personne-ressource au moins une semaine avant le cours dans un format spécifié par celui-ci.

Repérage: Déterminer le point d'ATERRISSAGE → point d'OUVERTURE → point de SORTIE, MIP 2A Section 4.5.5

Contrôle en chute libre: MIP 2A Section 5.19

Vol sous voile: MIP 2A Section 6.14

Approche d'atterrissage: MIP 2A Sections 6.7-6.9

Équipement et instruments: réglage du DDA, de l'altimètre sonore, etc. MIP 2A Sections 3.4, 3.6

....et autres assignés par le personne-ressource

3) SÉRIES DE MANŒUVRES

Vous devrez également effectuer un saut de séries de manœuvres qui montre le contrôle individuel en chute libre. Vous devrez fournir une vidéo du DÉBUT de votre exécution d'une série de manœuvres en chute libre:

- Dive out
- Salto avant
- Salto arrière
- Tonneau à droite
- Tonneau à gauche
- Delta / glissage
- et finalement dérive

L'accent est mis sur la bonne exécution de chaque rotation (c'est à dire sur le bon plan) et sur la précision des caps (+/- 30°) plutôt que sur la vitesse des rotations. Si vous n'avez pas de vidéo en votre possession, il peut être possible d'effectuer le saut sur le parcours; si non, une composition sera émise.

Remarque: Pour évaluer la vidéo, les modifications de caps doivent être observables, le caméraman doit 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, en se tenant légèrement AU-DESSUS de lui et rester dans les airs pour capturer le cap. Le caméraman ne devra en aucun cas se déplacer dans le ciel.

SECTION 1: RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR 1

Dans ce chapitre vous découvrirez:

- a) Le contenu du cours « Entraîneur 1 » et les normes d'évaluation
- b) Les modèles d'entraînement préconisé par l'ACPS et PNCE.

Vous étudierez aussi:

- c) Le rôle et les tâches de l'Entraîneur 1.

1.1 INTRODUCTION ET APERÇU

Le personne-ressource vous demandera de vous présenter aux autres candidats et de faire ensuite une brève présentation du cours.

1.2 MODÈLES PNCE ET DE L'ACPS [TÂCHE PRÉPARATOIRE]

Lisez la Section 1.2.2 et Section 1.2.3 du *Document de Référence Entraîneur 1*. Répondez ensuite aux questions dans les espaces prévus à cet effet:

1) Organisez les évaluations d'encadrement et d'enseignement suivantes dans la séquence de progression appropriée. Identifiez les cas où une note nécessite l'une des autres notes comme condition préalable.

Entraîneur 1 (Contexte du PNCE: instructeur - Débutant), Entraîneur 2 (Contexte du PNCE: instructeur - Intermédiaire), Instructeur en classe, Instructeur largueur (DAI/SL), Instructeur Progression Assistée en Chute libre, Instructeur Radio, Instructeur Examineur, Instructeur Tandem.

2) Nommez deux avantages que tire le parachutisme de l'association entre l'ACPS et PNCE?

3) Après avoir réussi ce cours, de quelle façon obtiendrez-vous votre certification d'Entraîneur 1?

4) Quelles sont les exigences en vigueur une fois que vous êtes certifié Entraîneur 1?

1.3 RÔLE, FONCTIONS ET TÂCHES DE L'ENTRAÎNEUR 1

1) Ceci est un exercice à réaliser en petits groupes, dans lequel vous serez affecté à un groupe. Votre groupe sera invité à générer une liste de points répondant à l'une des deux questions suivantes:

SOIT

a) Quel est le rôle global de l'Entraîneur 1 ?

OU

b) Quelles sont les tâches d'un Entraîneur 1 lorsqu'il entraîne un novice sur un saut régulier?

Écrivez vos réponses dans l'espace appropriée ci-dessous:

Quel est le rôle global de l'Entraîneur 1 , c.-à-d. Que peuvent-ils enseigner ou à qui peuvent-ils enseigner? Que peuvent-ils superviser, assister, certifier, etc.?

Quelles sont les tâches spécifiques d'un Entraîneur 1 lorsqu'il entraîne un novice sur un saut régulier?

2) En vous basant sur la discussion en groupes, prenez quelques minutes pour mettre à jour ou compléter ces deux listes.

**1.4 RÔLE DANS LE BREVET A ET L'ANNOTATION « PLIAGE DE LA VOILURE PRINCIPAL »
[TÂCHE PRÉPARATOIRE]**

Lisez Section 1.3.4.3 du *Document de Référence Entraîneur 1*. Répondez ensuite aux questions suivantes:

1) Quelles sont les exigences pour le brevet A que vous pouvez valider?

2) Quel est votre rôle dans l'annotation « pliage de la voile principale »?

3) L'entraînement pour l'annotation « pliage de la voile principale » peut se résumer par l'acronyme PINT.

a) Que signifient ces lettres?

b) Expliquez brièvement ce que vous feriez dans chaque section.

SECTION 2: PLANIFICATION D'UN SAUT

Dans cette section, vous travaillerez à la préparation d'un saut afin que celui-ci corresponde aux normes de l'Association canadienne de parachutisme sportif (ACPS) et du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Ceci implique que vous devrez connaître les habiletés et les buts de votre novice, enseigner les habiletés au novice, analyser les performances et présenter les connaissances techniques. Vous devrez également prendre en considération les normes de sécurité et la manière de gérer des situations inhabituelles. Finalement, vous développerez un plan d'action d'urgence pour agir en cas d'accident ou de blessure.

2.1 LE PROFIL DU PARACHUTISTE NOVICE [TÂCHE PRÉPARATOIRE]

Pour vous aider à développer le profil du parachutiste novice. Répondez aux deux questions suivantes dans l'espace ci-dessous.

a) Quelles sont les habiletés et les aptitudes du parachutiste novice?

b) Quels sont les buts du parachutiste novice?

2.2 PLANIFICATION D'UN SAUT – SURVOL DU PROCESSUS DE PLANIFICATION D'UN SAUT

A) Votre point de départ

Réfléchissez quelques minutes et planifiez un saut pour un novice. Vous devrez:

- Considérer les aspects qui entrent en jeu durant le briefing avant le saut
- Inclure une activité (séance d'entraînement) à développer une habileté en chute libre à partir de la grille des habiletés qui sied au novice
- Vous assurez que votre plan tient compte de la logistique de votre séance d'entraînement (installations, équipements et horaires)

Écrivez vos remarques dans la case ci-dessous:

a) Quels sont les points importants ou les questions à considérer lors de la planification d'un saut pour un novice?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

B) Décisions relatives à la préparation

1) Mettez vos idées en commun avec les autres entraîneurs, voyez les points importants ou les questions à considérer que vous pouvez ajouter à votre propre liste lors de la planification d'un saut.

2) Utilisez le diagramme de la Section 2.2 « Schéma de la planification d'un saut – le Plan PPAF d'un saut » du *Document de Référence Entraîneur 1* pour vérifier les informations que vous avez prises en compte lors de la conception du saut en parachute. Le diagramme vous donnera une indication de certains points que vous avez peut-être oubliés et que vous voudrez possiblement prendre en compte à l'avenir. Ajoutez ces points à vos notes de planification de la page précédente.

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

Introduction: un des aspects importants de l'entraînement consiste à aider le novice dans son développement autonome. Après avoir appris la théorie qui sous-tend la détermination et l'établissement des buts, vous apprendrez comment utiliser toutes les étapes de la grille des habiletés pour aider le novice à progresser efficacement et en toute sécurité. Être capable de cela fera certainement de vous un meilleur entraîneur.

1) Prenez quelques minutes pour réfléchir aux questions suivantes et écrivez vos réponses dans l'espace approprié.

a) Qu'est-ce qu'un but?

b) Pourquoi est-ce si important d'avoir des buts?

2) Le *personne-ressource* va maintenant vous donner une mini-conférence sur la manière de définir les buts et d'utiliser la grille des habiletés pour aider le novice à établir des buts pour un saut ou les sauts qui suivront ». Utilisez l'espace ci-dessous pour prendre des notes sur sa présentation.

Notes: Établir les buts à l'aide de la grille des habiletés:

[illegible]

Notes: Établir les buts à l'aide de la grille des habiletés (page 2):

[illegible]

- 3) À présent, observez le personne-ressource et son assistant qui animent une session de définitions d' buts pour le saut d'un novice. Dans l'espace ci-dessous, il y a des questions qui vous aideront à analyser la présentation et à identifier les points clés illustrés.

Quelles sont les aides pédagogiques que le personne-ressource a utilisés?

Quelles sont les sections de la grille des habiletés dont le personne-ressource s'est servi pour établir les buts?

Combien de nouvelles habiletés le personne-ressource a-t-il attribuées pour le prochain saut?

Les buts ont-ils été établis pour les nouvelles habiletés SMART?

4) Exercice d'établissement des buts

Le personne-ressource vous attribuera l'une des entrées du journal de bord du 'Johnny Jumper'. Utilisez-le afin de planifier les buts pour le prochain saut de Johnny. On vous désignera également un partenaire qui utilisera l'une des autres entrées. Écrivez vos buts pour Johnny dans l'espace ci-dessous. Une fois que vous aurez terminé, montrez vos buts à le personne-ressource.

Les buts pour le prochain saut de Johnny sont:

[illegible]

5) Avec toutes les informations que vous avez reçues dans cette section, utilisez un simulateur de briefing avec votre partenaire.

6) Le groupe fera un débriefing de cet exercice. Après la discussion, ajustez vos remarques, si nécessaire.

2.4. ANALYSE DE LA PERFORMANCE

Introduction: Pour enseigner une habileté et donner un feed-back précis et efficace de l'habileté effectuée vous devez être capable de la séparer en parties. Dans cette section vous apprendrez comment faire ceci à l'aide du processus d'analyse d'habileté.

1) Quelles qualités athlétiques les novices doivent-ils développer?

Avec un coéquipier, complétez le tableau qui suit pour analyser sommairement les qualités athlétiques que les parachutistes novices doivent développer dans une tâche en chute libre ou sous voile.

APTITUDES PHYSIQUES

Aptitudes physiques	Cela signifie la capacité à...	Actions ou situations en manœuvre de chute libre ou en tâche de contrôle sous voile	Importance dans mon sport (faible, modérée, ou élevée)
Vitesse	Effectuer des mouvements rapides ou couvrir une distance donnée le plus rapidement possible (<i>p. ex., efforts intenses pendant une période pouvant aller jusqu'à 8 secondes</i>)		☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée
Endurance-vitesse	Fournir des efforts soutenus à une vitesse presque maximale le plus longtemps possible (<i>par ex. des efforts très intenses pendant une période de 10 à 60 secondes</i>)		☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée
Endurance-aérobie	Fournir un effort dynamique pendant une longue période (<i>par ex. des efforts de plusieurs minutes, voire même plusieurs heures</i>)		☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée
Force maximale	Produire le plus haut niveau possible de tension lors d'une contraction musculaire, peu importe sa durée		☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée
Puissance	Faire une contraction musculaire ou vaincre une résistance le plus rapidement possible (<i>généralement des efforts de 1 à 2 secondes environ</i>)		☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée
Endurance-musculaire	Effectuer des contractions musculaires répétées à des intensités inférieures à la force maximale (<i>15 à 30 répétitions ou plus</i>)		☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée
Flexibilité	Effectuer des mouvements de la grande amplitude au niveau d'une articulation, sans se blesser.		☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée

CAPACITÉS MOTRICES

Capacités motrices	Cela signifie avoir la capacité ...	Actions ou situations qui exigent cette capacité	Importance dans mon sport (faible, modérée, ou élevée)
Coordination	D'effectuer des mouvements dans le bon ordre et au bon moment		☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée
Équilibre	De réussir et maintenir la stabilité ou de garder le contrôle du corps pendant l'exécution des mouvements		☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée

CAPACITÉS MENTALES

Capacités mentales	Cela signifie avoir la capacité ...	Actions ou situations qui exigent cette capacité	Importance dans mon sport (faible, modérée, ou élevée)
Contrôle de l'attention	Diriger activement une personne vers des signaux importants dans l'environnement.		☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée
Contrôle des émotions	Maîtriser les bonnes émotions à des niveaux d'intensité et de fonctionnement optimaux.		☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée
Établissement d'objectifs	Définir ses objectifs permet de donner un sens à son travail, une direction à suivre et une progression sereine.		☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée

- 2) a) Comparez ces informations avec celles des autres candidats.
b) Réfléchissez sur la manière dont cette information affecte l'entraînement de votre novice.
- 3) Analyses des habilités en parachutisme
a) Réfléchissez à ce que vous pensez à avoir faire ou sachez effectuer une analyse de habilités. Écrivez vos pensées dans l'espace ci-dessous.

Qu'aurai-je à faire ou à connaître pour effectuer une analyse de habiletés?...

[illegible]

3) b) Prenez des notes lors de la mini-conférence présentée par le personne-ressource sur l'analyse des habilités dans l'espace ci-dessous.

[illegible]

4) Pour terminer, encerclez six points clés dans vos notes sur l'analyse des habilités.

2.5 ENSEIGNER UNE HABILETÉ: PPAF

Introduction: en tant qu'entraîneur vous aurez à enseigner les habiletés et il est très important de bien le faire. Dans cette section vous aurez à:

- Mener une réflexion approfondie sur les notions d'enseignement et d'apprentissage et préciser vos idées sur l'enseignement et l'apprentissage.
- Apprendre à optimiser l'enseignement à vos athlètes par des méthodes d'enseignement efficaces.
- Analyser des séances d'entraînement en utilisant des outils d'évaluation qui vous permettront d'avoir une vision plus objective sur l'environnement d'apprentissage créé pour les athlètes.
- Échanger sur la façon d'enseigner aux adultes, choisir et utiliser des aides d'apprentissage efficaces.

Plus loin dans le cours, vous serez évalué sur votre capacité à enseigner en utilisant ces méthodes.

A) RÉFLEXION INDIVIDUELLE

1) COMMENT PUIS-JE APPRENDRE AU MIEUX

Quelles les sources d'informations, situations et expériences sont les plus efficaces pour améliorer votre propre apprentissage? En d'autres termes, comment apprenez-vous au mieux et qu'est-ce qui vous aide à mieux apprendre de nouvelles choses? Prenez quelques minutes pour écrire quelques-unes d'entre elles dans cet espace.

Certaines des sources d'informations, situations et expériences qui m'aident à mieux apprendre:

ENSEIGNER AUX ADULTES

2) Dans l'espace ci-dessous écrivez les points à prendre en compte lorsque vous enseignez aux adultes.

[illegible]

3) Après la discussion, corrigez votre liste ci-dessus, s'il y a lieu.

B) THÉORIE DE L'APPRENTISSAGE, LE PROCESSUS D'ENSEIGNEMENT ET L'UTILISATION DES AIDES PÉDAGOGIQUES

4) À partir de la présentation du personne-ressource, utilisez l'espace ci-dessous pour écrire les points clés sur le processus d'enseignement et l'usage des aides pédagogiques.

Notes sur la théorie de l'apprentissage, du processus d'enseignement et l'usage des aides pédagogiques.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes sur la théorie de l'apprentissage, du processus d'enseignement et l'usage des aides pédagogiques. (page 2)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

C) ENSEIGNER UNE HABILITÉ SIMPLE - OBSERVATION

5) La compétence de présentation est efficace. Si certains points ne sont pas clairs, demandez des explications.

6) Maintenant, observez le personne-ressource enseigner une habileté simple. Utilisez le tableau et l'espace sur la page suivante pour noter vos observations.

Processus d'enseignement PPAF

		Démon #1		Démon #2	
1	L'entraîneur avait un plan de cours écrit.	Oui	Non	Oui	Non
2	Les équipements étaient prêts pour le début de la démonstration.	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 été faite sous plusieurs angles.	Oui	Non	Oui	Non
5	Les éléments techniques de la démonstration ont été effectués correctement.	Oui	Non	Oui	Non
6	L'entraîneur a utilisé la méthode globale dans la démonstration.	Oui	Non	Oui	Non
7	L'entraîneur a expliqué les raisons de faire l'activité/exercice (lien avec les entraînements précédents, etc.).	Oui	Non	Oui	Non
8	Le novice a démontré son apprentissage par une participation active – Application par la méthode générale.	Oui	Non	Oui	Non
9	L'entraîneur a donné un feed-back positif et précis.	Oui	Non	Oui	Non
10	L'entraîneur a vérifié si les athlètes avaient bien compris ce qu'ils devaient faire.	Oui	Non	Oui	Non
11	L'entraîneur s'est assuré qu'il y avait eu une répétition finale.	Oui	Non	Oui	Non
12	L'information donnée par l'entraîneur était appropriée (claire, nette et précise.)	Oui	Non	Oui	Non
13	L'entraîneur a mis l'accent sur les aspects de sécurité lorsque cela était opportun.	Oui	Non	Oui	Non
14	L'entraîneur parlait assez fort et avec une bonne portée de voix.	Oui	Non	Oui	Non

Évaluation générale:

- ☐ Excellente performance
☐ Bonne performance, demande quelques ajustements, mais en général c'est bien fait
☐ Une ou deux erreurs importantes, des améliorations sont à envisager, mais l'ensemble est acceptable
☐ Inacceptable, plusieurs erreurs graves

Notes sur mon observation du personne-ressource qui enseigne une habileté simple.

[illegible]

ENSEIGNER UNE HABILITÉ SIMPLE - PRATIQUE

7) a) Le personne-ressource vous assignera une habilité afin que vous puissiez enseigner à un autre candidat. Vous avez 10 minutes pour préparer un plan écrit expliquant comment vous allez utiliser cette habilité. Inscrivez vos notes ici.

[illegible]

b) Enseignez cette habilités à votre partenaire et vice-versa. Utilisez l'outil d'évaluation du tableau "Processus pédagogique PPAF" à la page 26 pour évaluer la prestation de votre partenaire ainsi que la vôtre.

D) INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

8) Apprentissage moteur – Techniques de pratiques en entraînement physiologique

Utilisez l'espace ci-dessous pour prendre des notes sur la présentation du personne-ressource sur l'apprentissage moteur – Techniques de pratiques.

[illegible]

9) Activité sur la gestion du stress et de la concentration– Préparation psychologique (mentale)

a) En utilisant la grille des habiletés, discutez avec les autres membres du groupe de la préparation mentale et des habiletés de préparation relatives au parachutiste novice.

b) Répondez aux questions suivantes dans l'espace ci-dessous:

a) Quels sont les signes de stress chez le parachutiste?

b) Comment gérez-vous gérer le stress en parachutisme?

a) Quels sont les signes de stress chez le parachutiste?

b) Comment gérez-vous gérer le stress en parachutisme?

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

Dans la Section 2.2 – Préparation d'un Saut – Processus Général de *Cahier d'exercices Entraîneur 1* et Section 2.2 de le *Document de Référence Entraîneur 1*, nous avons examiné un schéma indiquant les facteurs qui affectent le plan d'un saut en parachute. Jusqu'à présent, dans ce module, nous avons observé les éléments suivants:

- Section 2.1 Qui sont mes athlètes? (Profil d'un novice)
- Section 2.3 Qu'est-ce que j'essaie d'accomplir avec ma cession de formation ? (Définition des buts)
- Sections 2.4 et 2.5 Comment vais-je réussir à animer ma cession de formation? Quelles habilités les athlètes possèdent-ils pour s'entraîner au parachutisme (analyser une performance et enseigner une habilité)?

Nous disposons maintenant de toutes les informations requises pour rédiger un plan de présentation d'une habilité à un parachutiste novice.

Remarque: Nous traiterons les points suivants: Quelles sont les préoccupations en matière de sécurité et comment dois-je m'y préparer ? Le dernier encadré dans le schéma, plus loin à la section 2.7.

1) Utilisez l'espace ci-dessous pour répertorier ce que vous pensez être les points clés d'un plan de cours efficace.

Je pense que les points clés d'un plan de cours efficaces sont:

- 2) Le personne-ressource présentera une mini-conférence sur la planification efficace des leçons. Vous pouvez prendre des notes dans le cadre ci-dessous.
- 3) Utilisez les informations de la mini-conférence pour modifier les points clés d'un plan de leçon efficace, ci-dessous.

Remarque: avant le deuxième saut d'évaluation de l'entraîneur, le personne-ressource vous demandera de rédiger un plan de leçon écrit pour le briefing de votre parachutiste. L'espace pour écrire votre plan se trouve dans la section sur votre rôle dans les sauts encadrés à la page 45 de ce cahier d'exercices.

Notes sur la mini-conférence concernant la planification efficace des leçons:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Intégrer le plan PPAF dans le saut au complet.

Jusqu'à maintenant, nous nous sommes concentrés sur l'enseignement des habiletés aux novices même si nous avons réfléchi sur la façon de les intégrer dans le plan du saut complet du novice. Dans ce cours, vous étudierez la façon de produire le plan du saut au complet en faisant les trois sauts d'entraînement. Pour obtenir ces informations, référez-vous à la section 3: Diriger un saut sécuritaire.

2.7 SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ

A) Encadrement dans des situations inhabituelles

- 1) Le personne-ressource vous demandera de former de petits groupes pour établir les listes des:
- a) Situations inhabituelles et potentiellement dangereuses dans les trois étapes de la grille des habiletés
 - b) Les solutions à ces situations.

Inscrivez vos réponses dans les espaces prévus à cet effet dans les 2 pages suivantes

Étape	Situations inhabituelles	Solutions
Préparation		
En montée		

Étape	Situations inhabituelles	Solutions
Chute libre		
Contrôle de la voilure		

2) Après la discussion de groupe, complétez les autres sections du tableau ci-dessus.

3) En tant qu'entraîneur, vous devrez faire face à la question de savoir comment influencer l'opinion et l'attitude d'un parachutiste. Pour maintenir une opération de saut en toute sécurité, vous aurez parfois à discuter avec des parachutistes qui ont une attitude inappropriée à l'égard de la sécurité. Dans un groupe de discussion, trouvez des moyens d'influencer l'attitude des autres. Concentrez-vous sur la façon de faire passer le message plutôt que le contenu du message en lui-même.

Notes sur la façon d'influencer l'attitude et l'opinion en parachutisme:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

B) Réagir à une urgence – Plan d'action d'urgence

4) Supposons que vous êtes au centre de sauts en train d'entraîner un novice à partir du sol. Il fait un virage très près du sol et atterrit très violemment. Il semble évident que vous aurez besoin d'une assistance médicale. Écrivez ci-dessous, étape par étape, ce que vous feriez si vous aviez à faire face à cette situation.

Actions à prendre, étape par étape, dans le cas d'une blessure sérieuse à la ZS.

5) Comparez vos actions avec celle d'un autre entraîneur et combinez-les en un seul plan.

6) Comparez maintenant votre réponse avec le Plan d'action d'urgence (PAU) fournit par le personne-ressource. Avez-vous des commentaires à faire pour améliorer ce plan?

C) Premiers soins et reprise de sauts suite à une blessure.

7) Utilisez l'espace ci-dessous pour prendre des notes sur la présentation du personnel-ressource sur les premiers soins et les blessures des tissus mous et la reprise de sauts après une blessure.

Notes sur les premiers soins et la reprise de sauts après une blessure:

Remarque: Cet atelier traite de la prévention des blessures et des mesures à prendre lorsqu'elles surviennent. Il ne vous prépare pas à faire une intervention médicale auprès d'un athlète blessé. Nous vous recommandons fortement de suivre un cours de secourisme ou d'avoir quelqu'un qui a une formation en secourisme sur place avec vous à tout moment pendant les séances d'entraînement.

D) Votre responsabilité en tant qu'entraîneur

8) Consultez les sections 2.7.7 et 2.7.8 du *Document de Référence Entraîneur 1* intitulées «Responsabilité des entraîneurs» et «Plan personnel de gestion des risques de l'entraîneur». Si vous ne comprenez pas bien le sens ou l'implication des informations que vous avez lues, veuillez demander des précisions à la personne-ressource.

9) Le personne-ressource discutera également de l'assurance de responsabilité civile de l'ACPS, du fonds de défense et des rapports AID.

2.8 CONNAISSANCES TECHNIQUES

[TÂCHE PRÉPARATOIRE]

Avant le début du cours, le personne-ressource vous assignera un des sujets suivants avec ses objectifs: Vous devrez rechercher les points clés s'y rattachant en utilisant les MIP.

Pendant le cours, vous aurez à présenter le résultat de vos recherches à l'ensemble du groupe, sous la forme d'une courte présentation de 5 minutes ou en écrivant les points clés au tableau.

a. Repérage – MIP 2A Section 4.5

- Indiquer comment déterminer les points de sortie et d'ouverture en tenant compte des vents en altitude.
- Identifier les facteurs à prendre en compte lorsque vous faites le repérage sur un chargement de parachutistes.

b. Contrôle en chute libre – MIP 2A Section 5.19

- Établir et expliquer les quatre composantes du contrôle de la chute libre: la cambrure, la position, l'inclinaison et la vitesse.
- Reliez ces composantes aux manœuvres dans la partie "Progression des novices – Principes de base" de la grilles des habilités.

c. Contrôle de la voilure – MIP 2A Section 6.14

- Établir et expliquer les forces qui affectent le contrôle de la voilure: gravité, portance et la traînée.
- Discuter des mécanismes du contrôle de la voilure pour introduire les virages et le freinage.
- Définir les termes « *aspect ratio* », charge alaire « *wing loading* » et temps de réaction
- Discuter des effets de la charge alaire et des éléments de sécurité qui s'y rattachent.

d. Précision à l'atterrissage et contrôle de l'axe et de l'angle – MIP 2A Section 6.10, 6.11, 6.13

- Expliquer les composantes du circuit d'atterrissage: vent arrière, base et approche finale.
- Discuter des facteurs qui influencent le choix du point de repère.
- Expliquer la façon de déterminer la ligne de vent.
- Expliquer comment varier l'angle d'approche.

Tout en écoutant les autres présentations, utilisez l'espace des deux pages suivantes pour prendre des notes.

Repérage

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Contrôle de la chute libre

[illegible]

Contrôle de la voileure

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Précision ligne de contrôle

[illegible]

3.2 ÉCHAUFFEMENTS, ÉTIREMENTS ET HYDRATATION

- 1) Le personne-ressource fera une routine d'échauffement et d'étirements avec vous avant le saut d'entraînement N° 1.
- 2) On vous demandera également de lire la section du *Document de Référence* sur l'importance de l'hydratation en sautant. Voir le *Document de Référence Entraîneur 1*, section 2.5.4.6 *Entraînement physiologique en parachutisme*.

Vous pouvez prendre des notes sur ces sujets dans l'encadré ci-dessous.

Mes notes sur les routines d'échauffement et d'étirement et l'importance d'une bonne hydratation en parachutisme.

[illegible]

3.3 LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR DANS LE SAUT DU NOVICE

Cette section couvre les situations qui vont de la mise en place de l'équipement jusqu'à l'atterrissage et que vous devez superviser. Cette matière a déjà été vue dans l'exercice sur le rôle de l'Entraîneur 1 sur un saut régulier. Avant chaque saut le personne-ressource vous dira ce qu'il attend de vous.

Le rôle de l'entraîneur sur le saut d'entraînement N° 1

Avant le saut d'entraînement N° 1 le personne-ressource traitera de:

- La position pour observer les habiletés en chute libre et de la position d'observation
- La position pour observer les habiletés dans le contrôle de la voilure de la position d'observation
- Le format du débriefing

Saut d'entraînement N° 1: Notes sur la position pour observer les habiletés en chute libre et l'observation de la position, dans le contrôle de la voilure et le format du débriefing.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Le rôle de l'entraîneur dans le saut d'entraînement N° 2

Avant le saut d'entraînement N° 2 le personne-ressource vous parlera de:

- l'équipement, le chargement de l'avion, le contrôle dans l'avion
- la position pour observer les habiletés en chute libre et le contrôle de la voilure.

Saut d'entraînement N° 2: Notes sur l'équipement, le chargement de l'avion, le contrôle dans l'avion et la position d'observation.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pour ce saut, vous devrez enseigner une habileté au novice. Utilisez l'espace ci-dessous afin de prendre des notes pour votre plan PPAF en ce qui concerne l'habileté.

[illegible]

Le rôle de l'entraîneur sur le saut d'entraînement N° 3

Avant le saut d'entraînement N° 3 le personne-ressource vous entretiendra ou fera la révision de:

- Tous les aspects du rôle de l'entraîneur.

[illegible]

3.4 DÉBRIEFING

A) LE FORMAT DE DÉBRIEF:

- 1) Observez le personne-ressource et son assistant faire un débriefing type et notez vos observations dans l'espace ci-dessous.
- 2) Comparez vos observations avec celles d'un autre candidat et apportez les corrections nécessaires.
- 3) Tous les membres du groupe compareront leurs réponses et élaboreront un débriefing type

[illegible]

B) LES REGISTRES:

4) Répondez aux questions suivantes dans l'espace ci-dessous:

- a) Pourquoi conservons-nous les registres?
- b) Qu'elles devraient-être les caractéristiques d'une entrée dans un carnet de sauts?

a) Pourquoi conservons-nous les registres?

b) Qu'elles devraient-être les caractéristiques d'une entrée dans un carnet de sauts?

5) Tous les membres du groupe compareront leurs réponses et feront des recommandations pour que le contenu de l'entrée dans le carnet de sauts du novice soit le plus utile possible.

Notes pour rendre le plus utile possible le contenu d'une entrée dans le carnet de sauts.

3.5 LES SAUTS D'ENTRAÎNEMENT

1) SAUT D'ENTRAÎNEMENT N° 1 – ANALYSE D'HABILITÉ DANS LES AIRS

But: vous devrez

- Faire le repérage
- À partir des airs, faire l'analyse des habiletés de chute libre et sous voilure
- 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 voilure (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 voilure.
- Le PR / évaluateur montera les erreurs majeures (facilement observables) dans les tâches de chute libre et de voilure.
- 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 voilure. 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 habiletés. 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 voilure
- Format du débriefing
- Qualité du feed-back
- Contrôle de la voilure - ligne d'approche

Attributions de tâches

- 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

2) SAUT D'ENTRAÎNEMENT N° 2 – CHUTE LIBRE PPAF. ENTRAÎNEMENT EN MONTÉE, ANALYSE D'HABILITÉ DANS LES AIRS ET DÉBRIEFING.

But: vous devrez

- 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
- Débriefing 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 débriefer
- 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 (but斯 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

SECTION 4: PRISES DE DÉCISIONS ÉTHIQUES

4.1 ANALYSE DE SITUATIONS DÉLICATES

Document de Référence Entraîneur 1 Section 4 – Page 117

1) Lire l'étude de cas ci-dessous.

Étude de cas n° 1 : Une grande fête

Il y a une compétition prévue au centre de parachutisme local ce samedi, et les propriétaires ont décidé d'organiser une fête après celle-ci.

À 19 h, la dernière envolée atterrit et la fête commence! Clients et personnel en profitent, et la soirée se déroule dans une ambiance détendue. Vous restez pour quelques verres, mais vous êtes de service le lendemain à 8 h. Le centre dispose d'un espace de camping, et vous regagnez votre caravane assez tôt pour être en forme le matin.

À 4 h du matin, vous vous réveillez avec une envie pressante. Vous remarquez un groupe de personnes rassemblées autour d'un feu. Ils font toujours la fête ; l'odeur âcre de marijuana flotte dans l'air, et une pyramide de canettes de bière est empilée à côté d'eux. Vous reconnaissez deux d'entre eux : ce sont des instructeurs seniors. Vous n'y prêtez pas plus d'attention, faites ce que vous avez à faire et retournez vous coucher.

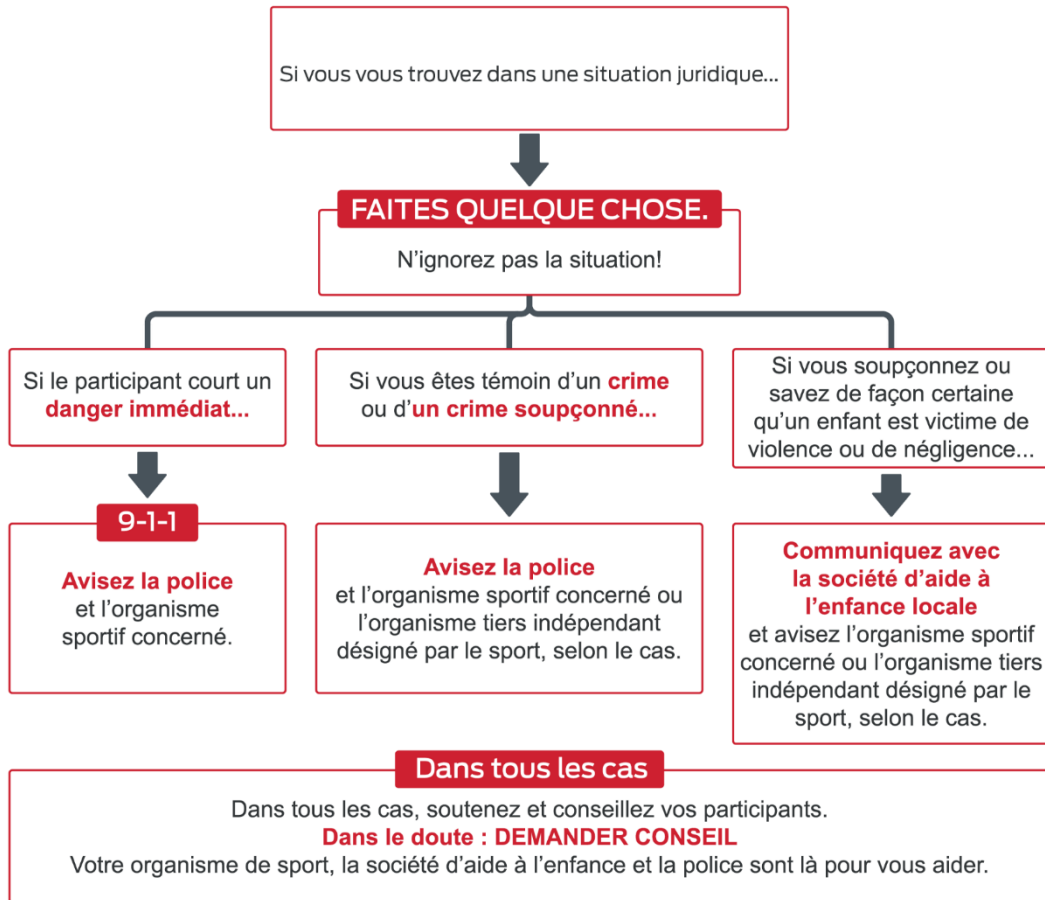
Le lendemain matin à 8 h, vous êtes en train de faire le briefing de votre élève débutant, et vous réalisez que les deux instructeurs sont en train d'équiper des élèves. Vous jetez un œil au moniteur mural et voyez qu'ils sont tous les deux inscrits sur le premier saut avec vous. Le ciel est dégagé, et vous êtes appelés pour embarquer dans 25 minutes.

2) Identifier les faits importants dans l'étude de cas ci-dessus et écrivez-les dans l'espace ci-dessous.

3) Quels sont les problèmes possibles? Déterminez s'il s'agit d'une situation d'ordre juridique ou éthique..

4) Lisez la section 4.2, étape 2 du *Document de Référence Entraîneur 1*. Puis, déterminez si la situation a des conséquences juridiques.

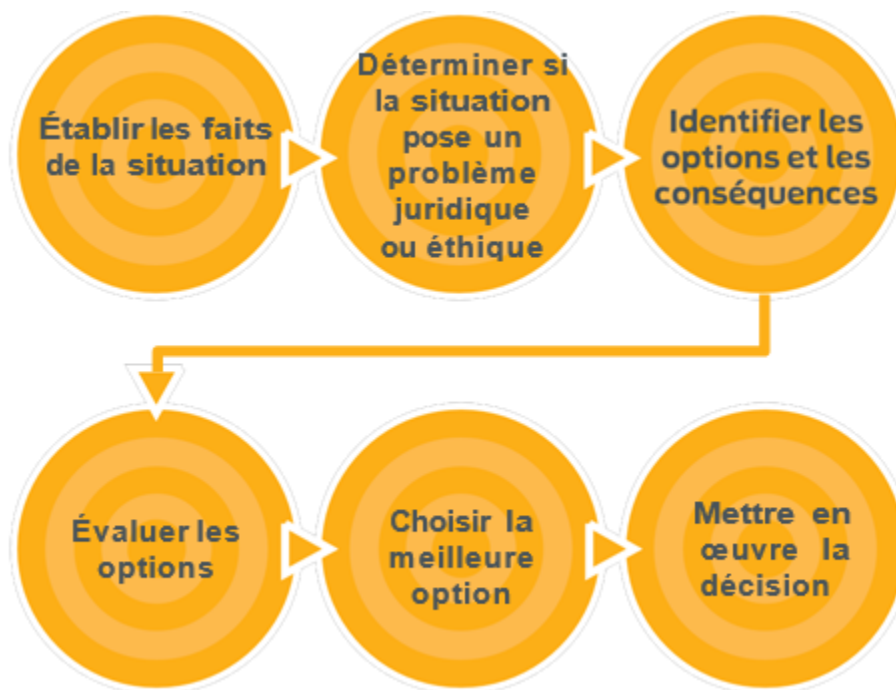
À mon avis, l'étude de cas n° 1 a des conséquences juridiques: ☐ OUI ☐ NON



4.2 GÉRER UNE SITUATION D'ORDRE ÉTHIQUE : ÉTUDE DE CAS N° 2**1) Lire l'étude de cas n° 2 : « Sauter ou ne pas sauter »**

En fin de semaine dernière, vous avez entraîné Anne qui est titulaire d'un brevet Solo, pour deux sauts. Lors du dernier saut, à votre grande satisfaction, Anne a très bien réussi ses saltos avant mais s'est blessée à une cheville à l'atterrissage. Durant le débriefing, vous l'avez aidé à fixer des objectifs pour le prochain saut dont l'essai de tonneau comme manœuvre en chute libre. Elle semblait assez mal en point avec sa cheville et vous lui avez suggéré de consulter un médecin.

Aujourd'hui, le temps est propice pour sauter en parachute, avec des nuages épars à 10 000 pieds. En préparant le novice Paul pour son prochain saut, vous remarquez qu'Anne est au simulateur en train de pratiquer pour un VR2 avec Roger, que vous croyez être entraîneur 2. Visiblement Anne boite. Vous continuez à vous concentrer sur Paul pour son prochain saut. Lorsque vous allez au manifeste, vous remarquez qu'Anne et Roger sont sur le même manifeste. Tout de suite après, le ciel se couvre et devient menaçant et il semble que les sauts soient suspendus pour au moins deux heures.

**Étape 1: Établir les faits de la situation**

- 1) À l'aide de la fiche ci-dessous, établissez les faits de la situation. Si nécessaire, consultez la section du *Document de référence* portant le titre Étape 1 - Établir les faits de la situation problématique (page 123).
- 2) Après avoir discuté de ce cas avec d'autres entraîneurs, y a-t-il des faits que vous avez omis ou que vous souhaitez ajouter à la liste? Si oui, ajoutez-les à la liste. L'instructeur pourrait transmettre au groupe des faits supplémentaires.

Étape 2: Déterminer si la situation est d'ordre éthique ou juridique

Passez en revue l'étape 2 de la section 4.2 du *Document de référence*. La situation comporte-t-elle des conséquences éthiques ou juridiques? Quelles sont les conséquences éthiques? Quelles sont les conséquences juridiques?

[illegible]

Étape 3: Identifier les options et les conséquences

L'étape 3 du processus de prises de décision propose certaines questions permettant de déterminer les options, les décisions ou d'action dans une situation d'ordre éthique et de réfléchir aux conséquences pouvant en découler. Reportez-vous à la section du *Document de Référence* intitulée Étape 3: Identifier les options et les conséquences (page 125).

1) Envisagez toutes les options dans cette situation.

Ne pas intervenir.

Options intermédiaires

**Option ou décision
la plus complète**

Remplissez le tableau suivant en y inscrivant au moins quatre options.

O	Conséquences
Option 1 : Ne pas intervenir.	POSITIVE
	NÉGATIVE
Option 2 :	POSITIVE
	NÉGATIVE
Option 3 :	POSITIVE
	NÉGATIVE
Option 4 :	POSITIVE
	NÉGATIVE
Option 5 :	POSITIVE
	NÉGATIVE

Code d'éthique du PNCE

Lisez la section du *Document de Référence* intitulée Code d'éthique du PNCE. Prenez ensuite quelques instants pour noter vos réactions ou vos commentaires. Individuellement, répondez aux questions suivantes.

- *Êtes-vous d'accord avec tous les principes du Code ? Pourquoi ?*

- *Y-a-t-il un ou des principes avec lesquels vous n'êtes pas d'accord ? Si oui, lequel ou lesquels et pourquoi ?*

- *Y-a-t-il un ou plusieurs principes ou valeurs auxquels vous croyez fortement mais qui ne semblent pas être mis en évidence dans le Code ? Si oui, lequel ou lesquels ?*

- *Autres commentaires ou réactions suite à la lecture du Code d'éthique du PNCE.*

Étape 4: Évaluer les options

La feuille de travail que vous venez de compléter vous permettra de regrouper l'information relative à la situation « Sauter ou ne pas sauter » c.-à-d. les faits, les aspects éthiques en cause et les conséquences possibles des différentes actions ou décisions. Compte tenu de ces informations et après avoir pris connaissance du Code d'éthique du PNCE, réévaluez les options. Ces options entrent-elles en conflit avec le Code d'éthique du PNCE? Le Code d'éthique soutient-il l'une de vos options?

Mettez à jour la liste des options et conséquences en fonction des changements et idées.

Étape 5 : Choisir la meilleure option

Nous sommes arrivés à l'étape cruciale dans notre processus de prises de décision éthique. Cette phase a pour but de relier toutes les étapes précédentes et d'aboutir à une réflexion finale qui vous permettra de prendre la meilleure décision possible dans les circonstances, c'est à dire une décision qui sera « juste et raisonnable ». Pour vous aider à décider entre les solutions possibles qui semblent toutes plus ou moins acceptables, nous allons considérer les aspects suivants de la situation:

- Les facteurs qui peuvent influencer votre prise de décision
- Les questions qui peuvent nous aider à prioriser les principes auxquels nous tenons mais qui semblent opposés dans ce cas.

Dans la situation « Sauter ou ne pas sauter », quels facteurs pourraient influencer la décision de l'entraîneur ? Vous pouvez vous référer au *Document de Référence* intitulé Étape 5: Choisir la meilleure option.

- 1) Évaluez les facteurs internes, notamment les valeurs et expériences personnelles, les circonstances et les possibles conséquences de votre décision sur vous et sur les autres. Quels préjugés avez-vous sur la façon de voir la situation ou les participants?
- 2) Évaluez les facteurs externes, notamment les conséquences sociales ou économiques, la gravité ou l'immédiateté de la situation et les valeurs de l'organisme où vous entraînez des athlètes.
- 3) Souhaitez-vous retirer des options de la liste?
- 4) Votre décision serait-elle considérée comme raisonnable et justifiable?
- 5) Prendriez-vous une décision semblable dans des circonstances semblables?
- 6) La meilleure option entre-t-elle en conflit avec le Code d'éthique du PNCE? Respecte-t-elle la règle d'or du PNCE : ne causer aucun préjudice.

Expliquer votre décision à un autre entraîneur:

- Formez un binôme avec un autre entraîneur et expliquez-lui votre décision.
- Dites pourquoi, selon vous il s'agit de la meilleure décision dans ces circonstances et tenez compte de son opinion.

Réflexion personnelle

- Prenez le temps de réfléchir à toutes les étapes précédentes et à la manière dont le processus de prises de décision éthique du PNCE pourrait avoir une incidence sur la façon dont vous agirez à l'avenir lorsque vous devrez prendre des décisions sensibles.

La ou les valeurs que je cherche à préserver dans cette situation:

Ma décision:

Selon moi, il s'agit de la meilleure décision parce que...

J'ai validé ma décision et elle est « juste et raisonnable » ☐

Étape 6 : Mettre en œuvre la décision

- 1) Après avoir pris la meilleure décision possible, vous devez réfléchir à la façon de la mettre en pratique. Cette section vous aidera à mettre en œuvre un plan d'action efficace pour solutionner un problème d'ordre éthique, tout en respectant les personnes impliquées. Développez un plan d'action pour concrétiser la décision que vous avez prise en répondant aux questions suivantes.

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 s'y impliquer.

4.3 GÉRER UNE SITUATION D'ORDRE ÉTHIQUE : ÉTUDE DE CAS N° 3

Lisez l'étude de cas no 3: *Supervision inattendue*

C'est un jeudi soir de printemps, et votre centre de parachutisme équipé d'un 182 a réussi à rassembler assez de personnes pour remplir l'avion pour quelques sauts en soirée.

Agatha, mère célibataire, a saisi l'occasion de venir passer la soirée dans l'espoir de faire un ou deux sauts. Elle a amené sa fille de 15 ans, Jillian, avec elle. Jillian n'est pas étrangère au centre : elle y accompagne parfois sa mère les week-ends. Ce soir, elle a des devoirs à faire et s'applique sérieusement à les terminer.

Alors que le crépuscule approche, il reste de moins en moins de monde au centre. Le personnel essaie de remplir la dernière envolée et presque tout le monde est nécessaire pour remplir l'avion s'ils veulent faire l'envolée.

Vous travaillez le lendemain matin et aimeriez rentrer chez vous. Agatha veut embarquer sur cette rotation et vous demande si vous pouvez garder un œil sur Jillian pendant son saut. Vous êtes sensible à la situation, car Agatha a peu d'occasions de sauter. Cela impliquerait que vous restiez seul au sol avec Jillian, et cela vous met mal à l'aise. Vous l'avez déjà vue au centre, mais vous avez rarement interagi avec elle. Jillian est assise à un bureau, dans une pièce adjacente au bureau d'enregistrement, concentrée sur ses devoirs et ne prête pas attention à ce qu'il se passe. Il est même possible qu'elle ne remarque pas que l'avion va décoller une dernière fois.

Étape 1 : Établir les faits de la situation

À l'aide de la fiche ci-dessous, établissez les faits de la situation.

Après avoir discuté de ce cas avec d'autres entraîneurs, y a-t-il des faits que vous avez omis ou que vous souhaitez ajouter à la liste? Si oui, ajoutez-les à la liste. L'instructeur pourrait transmettre au groupe des faits supplémentaires.

Étape 2 : Déterminer si la situation est d'ordre éthique ou juridique

La situation comporte-t-elle des conséquences éthiques ou juridiques? Inscrivez-les ci-dessous :

Tenir compte de la Règle de deux

- **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

Le fait de tenir compte de la Règle de deux ajoute-t-il ou annule-t-il des conséquences juridiques ou éthiques? Mettez le tableau ci-dessus à jour.

Étape 3: Identifier les options et les conséquences

Envisagez toutes les options dans cette situation.

Ne pas intervenir.

Options intermédiaires

**Option ou décision
la plus complète**

Remplissez le tableau ci-dessous en y inscrivant au moins trois options.

O	Conséquences
Option 1 : Ne pas intervenir.	POSITIVE
	NÉGATIVE
Option 2 :	POSITIVE
	NÉGATIVE
Option 3 :	POSITIVE
	NÉGATIVE
Option 4 :	POSITIVE
	NÉGATIVE
Option 5 :	POSITIVE
	NÉGATIVE

Étape 4: Évaluer les options

Revisitez vos options.

- L'une des options entre-t-elle en conflit avec le Code d'éthique du PNCE?
- Le Code d'éthique soutient-il fortement l'une de vos options?
- L'une de vos options entre-t-elle en conflit avec vos valeurs morales personnelles?

Mettez à jour la liste des options et conséquences en fonction des changements et idées.

Étape 5 : Choisir la meilleure option

La dernière réflexion vous permet de prendre la meilleure décision possible dans les circonstances. Répondez aux questions suivantes.

- Évaluez les facteurs internes, notamment les valeurs et expériences personnelles, les circonstances et les possibles conséquences de votre décision sur vous et sur les autres. Quels préjugés avez-vous sur la façon de voir la situation ou les participants?
- Évaluez les facteurs externes, notamment les conséquences sociales ou économiques, la gravité ou l'immédiateté de la situation et les valeurs de l'organisme où vous entraînez des athlètes.
- Souhaitez-vous retirer des options de la liste?
- Votre décision serait-elle considérée comme raisonnable et justifiable?
- Prendriez-vous une décision semblable dans des circonstances semblables?
- La meilleure option entre-t-elle en conflit avec le Code d'éthique du PNCE? Respecte-t-elle la règle d'or du PNCE : ne causer aucun préjudice.

Quels sont les facteurs internes et externes qui ont une incidence sur votre décision?

Prendre votre décision

- Encerclez les facteurs (ou valeurs) qui vous semblent les plus importants.
- Y a-t-il une autre valeur particulièrement importante pour vous et que vous souhaiteriez préserver à tout prix ? Si oui, laquelle/lesquelles?
- Que semble suggérer le Code d'éthique du PNCE dans ce type de situation?

Étape 6 : Mettre en œuvre la décision

Développez un plan d'action pour concrétiser la décision que vous avez prise en répondant aux questions suivantes.

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 s'y impliquer.

Respectez la Règle de deux. La Règle de deux fait en sorte que toutes les interactions et communications se passent dans des milieux ouverts, observables et justifiables.

Avertissez sans menacer. Dans cette situation, est-il mieux d'envisager une solution *officieuse* simplement en avertissant la personne au lieu de la menacer?

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.
