



**Programme
National de
Certification des
Entraîneurs**

CAHIER D'EXERCICES

**Rôle au sein de l'ACPS:
Entraîneur 2**

**Contexte du PNCE:
Instruction - Intermédiaire**

Modules:

- A. Rôle de l'Entraîneur 2**
- B. Planifier un saut**
- C. Diriger un saut sécuritaire**
- D. Prise de décisions éthiques**

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs

Mars 2010
(Version finale)

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les fédérations sportives nationales, provinciales et territoriales et l'Association canadienne des entraîneurs.

Partenaires dans la formation des entraîneurs



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



© Ce document est protégé par la loi sur les droits d'auteur.

Imprimé au Canada



Comment être un meilleur entraîneur



Apprendre à écouter, spécialement les athlètes –ils sont de très bons enseignants.

Aider les athlètes à développer toutes leurs aptitudes; physiques, psychologiques/émotionnelles et sociales.

Prendre position contre le dopage et la tricherie dans le sport.

Avoir le goût d'apprendre, se former, obtenir la certification et la maintenir à jour

Fourni par

L'Association canadienne des entraîneurs,

www.coach.ca



Coaching
Association
of Canada





Cher entraîneur,

L'Association canadienne des entraîneurs a le plaisir de vous offrir un site Internet interactif qui vous permet de vérifier votre accréditation en ligne. Visitez le site Web www.coach.ca où vous pourrez :

- Établir votre cheminement dans le PNCE
- Mettre à jour votre profil d'entraîneur
- Imprimer des copies de votre carte d'entraîneur ou le contenu de vos cours d'entraîneur
- Visiter la section « Conseils et outils en entraînement »
- Et encore plus !



Coaching
Association
of Canada



National
Coaching
Certification
Program





National
Coaching
Certification
Program

Program Overview

The National Coaching Certification Program (NCCP) is a coach training and certification program for all coaches in more than 60 sports. The NCCP is moving towards a competency-based approach where coaches are:

- trained in NCCP outcomes relevant to the participants that they are coaching
- evaluated by demonstrating coaching outcomes to a specified standard

The core competencies of coaching are valuing, interacting, leading, problem-solving, and critical thinking. These competencies will be woven throughout all NCCP training and evaluation activities.

Who am I coaching?

The new structure of the NCCP is based on the participants' needs, which are identified within streams and contexts.

Community Sport stream

Initiation CSp-Init
Ongoing participation CSp-Ong

Initiation context

Participants of all ages are encouraged to participate in the sport and introduced to sport basics in a fun, safe, and self-esteem building environment regardless of their ability.

Ongoing participation context

Participants of all ages are encouraged to continue participating in the sport for fun, fitness, skill development, and social interaction.

Competition stream

Introduction Comp-Int
Development Comp-Dev
High performance Comp-HP

Introduction context

Children and/or adolescents are taught basic sport skills and athletic abilities in a fun and safe environment and are typically prepared for local and/or regional level competitions.

Development context

Adolescents and young adults are coached to refine basic sport skills, to develop more advanced skills and tactics, and are generally prepared for performance at provincial and/or national level competitions.

High performance context

Young adults are coached to refine advanced skills and tactics and are typically prepared for performance at national and international level competitions.

Instruction stream

Beginners Inst-Beg
Intermediate performers Inst-Imd
Advanced performers Inst-Adv

Beginners context

Participants of all ages, with little or no sport experience, are taught basic sport skills.

Intermediate performers context

Participants, who already have some experience and proficiency in the sport, are taught to refine basic skills and introduced to more complex techniques.

Advanced performers context

Participants who are experienced and already proficient in the sport are taught to refine advanced skills and techniques.

What do I need to be able to do?

Within each context, coaching outcomes are defined by the National Sport Organizations (NSOs) that clearly outline what you must be able to do in order to meet the needs of participants in that context. Contact your NSO to find out which context is relevant to you and what you need to do to achieve accreditation.

Coaching Outcomes

- Make Ethical Decisions
- Provide Support to Athletes in Training
- Plan a Practice
- Support the Competitive Experience
- Analyze Performance
- Design a Sport Program
- Manage a Program
- Sport-specific Outcomes (as determined by the sport)

How do I achieve accreditation?

Coaches can receive three types of accreditation in any of the above contexts:

✓ In Training

Coach needs to be trained in additional outcomes.

✓ Trained

Coach has completed training in designated outcomes.

✓ Certified

Coach has been evaluated in designated outcomes and has acknowledged the NCCP Code of Conduct.

For more information go to www.coach.ca

The National Coaching Certification Program is a collaborative program of the Government of Canada, provincial/territorial governments, national/provincial/territorial sport organizations, and the Coaching Association of Canada.



Coaching
Association
of Canada



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

DÉSISTEMENT ET DROIT D'AUTEUR

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

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

REMERCIEMENTS

La création de ce manuel et le programme de l'Entraîneur 2 (Instruction – Intermédiaire) est en partie subventionnée par l'ACPS et l'ACE. Tony Mercer assisté de Tim Grech, Scott McEown et Tom Pfeifer ont combiné le matériel du PNCE (2004) et du manuel de l'Entraîneur 2 de l'ACPS (2004).



Pour 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: www.coach.ca



TABLE DES MATIÈRE

Tâches préparatoires	8
Module A: Rôle de l'Entraîneur 2	9
1.1 Présentations et survol	9
1.2 Modèle d'entraînement de l'ACPS et l'ACE	9
1.3 Le rôle de l'Entraîneur 2	11
Module B: Planifier un saut	14
2.1 Établissement des buts et développement autodirigé d'une habileté	14
2.2 Le plan PAF et le plan du saut	17
2.3 Enseigner une habileté avancée	19
2.4 L'analyse d'habileté et les principes du mouvement	23
2.5 Entraînement mental	25
3.1 Planification d'un saut	33
3.2 Entraîner et évaluer les exigences pour les brevets (30 min)	35
3.3 Entraîner les atterrissages « hautes performances »	36
3.4 L'Entraîneur 2 et les annotations de l'ACPS	37
4.1 Sécurité en parachutisme	40
4.2 Plan d'action d'urgence	43
4.3 Gestion des risques	44
5. Connaissances techniques	45
5.1 Modèle pour les sorties de groupe	45
5.2 Position de la boîte	45
5.3 Modèle pour les types de virages	45
5.4 Modèle pour la chute libre en groupe	45
5.5 Maintien du taux de chute	45
5.6 Modèle pour le contrôle de l'angle dans l'approche de précision	45
Module C: Diriger un saut sécuritaire	47
6.1 Sauts entraînés	47
6.1.1 Révision du cours de l'Entraîneur 1 (tâche préparatoire)	47
6.1.2 Rôle de l'Entraîneur 2 dans le saut du novice (30 min)	49
6.1.3 Échauffements et étirements, habiletés physiologiques, nutrition et hydratation	62
6.4 Analyse d'habileté pour les exigences pour les brevets	65
Module D: Prise de décisions éthiques	66
7.1 Prise de décisions éthiques	66



Tâches préparatoires

Avant d'assister au cours les candidats remplir les sections suivantes dans leur Cahier d'exercices. C'est une révision du cours de l'Entraîneur 1.

1.2 La structure de l'ACPS/ACE	Page 9
2.1 Établir les buts en parachutisme	Page 14
2.2 Le plan PAF	Page 17
2.3 Enseigner une habileté	Page 19
2.4 Analyse d'habileté	Page 23
6.1.1 Tâches sur un saut entraîné	Page 47

De plus, avant le cours, chaque candidat devra avoir en main ce qui suit :

- 1) Un programme de 5 sauts pour l'entraînement de l'annotation VR 2 pour le brevet A, incluant toute l'information dans les 5 domaines de la Grille des habiletés.**
- 2) Un programme de 3 sauts pour l'entraînement de l'annotation VR en groupe pour le brevet B, incluant toute l'information dans les 5 domaines de la Grille des habiletés.**



Module A: Rôle de l'Entraîneur 2

- 1.1 Contenu du cours de l'Entraîneur 2 et normes d'évaluation.
- 1.2 Révision du modèle d'entraînement de l'ACPS et de l'ACE/PNCE.
- 1.3 Rôle et tâches de l'Entraîneur 2.

1.1 Présentations et survol

Le formateur vous demandera de vous présenter aux autres candidats puis fera le survol du cours qui comprendra :

- Méthode d'évaluation utilisée dans le cours
- Comment obtenir la certification (statut *certifié*)
- Privilèges reliés à la certification

1.2 Modèle d'entraînement de l'ACPS et l'ACE

Le formateur vous demandera vos réponses de la tâche-préparatoire 1.2 *Structure de l'ACPS et de l'ACE*.

Note: vous trouverez la plus récente mise à jour sur le système de certification dans le site Web de l'ACPS – www.cspa.ca/cwc

1) Structure de l'ACPS et l'ACE (tâche préparatoire)

1. Placez les certifications de l'ACPS suivantes selon l'ordre progressif :
Entraîneur 1(E1), Entraîneur 2 (E2), Instructeur Largueur (IL), Instructeur en Classe de Parachutisme (ICP), Instructeur Progression Assisté en Chute libre (IPAC), Instructeur Examineur (IE), Instructeur Radio (IR) et Instructeur Tandem (IT).

2. Donnez trois avantages du partenariat ACPS/ACE.



Privilèges de l'Entraîneur 2 (Tâche préparatoire)

Superviser :

Assister :

Vérifier :

Être éligible à :



1.3 Le rôle de l'Entraîneur 2

a. Avant le Brevet A

b. Avant le Brevet B

1) Le groupe sera divisé en deux. Chaque groupe devra répondre à une de ces questions en faisant une liste sur une grande feuille.

a) Quel rôle joue l'E2 pour aider le novice à obtenir de son Brevet A?

OU

b) Quel rôle joue l'E2 pour aider le novice à obtenir de son Brevet B?

- Chaque groupe devra écrire ses réponses sur une grande feuille et les présenter aux autres.
 - Vous pouvez prendre des notes et faire une liste sur les deux colonnes sur la page suivante.
 - Vous aurez l'opportunité de compléter les listes durant la discussion sur cet exercice.
- 2) Lorsque le groupe a complété la tâche ci-dessus, suite à la discussion de groupe, prendre quelques minutes pour mettre les listes à jour.



1) Quel rôle joue l'E2 pour aider le novice à obtenir le Brevet A et B?

Avant le brevet A

Avant le brevet B



3) Pour terminer, le formateur vous demandera de faire une liste des principales différences entre le rôle de l'E1 et celui de l'E2. Écrivez vos réponses dans l'espace ci-dessous.

Principales différences entre le rôle de l'E1 et celui de l'E2

4) Quelles sont les tâches d'un Entraîneur 2 sur un saut normal d'entraînement avec un novice?

Tâches :



Module B: Planifier un saut

Dans cette section, vous travaillez à la planification d'un saut rencontrant les normes de l'ACPS et du PNCE dans le contexte *Instruction – Intermédiaire* qui comprendra les points suivants:

- Connaître le niveau actuel du novice et établir les buts
- Aider à planifier le saut au complet
- Enseigner les habiletés
- Analyser la performance
- Donner un feed-back utile
- Améliorer les habiletés mentales

Dans le module B nous verrons aussi :

- Rôle dans le système des brevets
- Routines de sécurité et réagir aux situations inhabituelles
- Analyse du plan d'action d'urgence sur le centre et vérification de son efficacité en cas d'accident ou de blessure
- Informations techniques importantes pour le novice

2.1 Établissement des buts et développement autodirigé d'une habileté

1) Révision du cours de l'Entraîneur1 (**tâche préparatoire**).

1. En tant qu'Entraîneur 1 vous avez utilisé l'acronyme SMART pour vous aider à établir les buts.
 - a. Que signifient ces lettres?
S-
M-
A-
R-
T-
 - b. Expliquez brièvement ce que ces termes représentent pour vous.
2. Décrire le processus que vous utiliseriez pour déterminer les buts à long terme d'un novice.
3. Décrire le processus pour établir le but d'un saut spécifique pour un novice.



2) Le formateur présentera la partie *Établir les buts saisonniers et les buts communs*.

Notes sur la lecture *Établir les buts saisonniers et les buts communs*.



3) Utilisez l'espace ci-dessous pour écrire les buts suggérés pour Johnny Jumper pour les six prochains mois développés à partir de l'exercice en petit groupe.

Homme de 35 ans, 150 sauts, brevet B, saute depuis 5 ans, équipement : Sabre 150, saute à tous les deux semaines, à l'intention de faire 50 sauts cette année, a fait 45 VR 4, estime qu'il peut faire du VR 4 à 4 points avec des sauteurs de son niveau, il y a plusieurs « *funny jumpers* » sur le centre.

Buts pour les six prochains mois

4) Utilisez l'espace ci-dessous pour écrire les buts suggérés pour Johnny Jumper pour les six mois suivants (2^e semestre).

Buts pour les six mois suivants

5) Prenez quelques minutes pour réfléchir aux différences entre le rôle d'E2 et celui de l'E1.



2.2 Le plan PAF et le plan du saut

1) Révision du cours de l'E1 (tâche préparatoire)

1. Expliquez ce qui arrive dans les quatre parties du processus du PPAF.

2. Nommez les six sections d'un plan PAF écrit pour enseigner une habileté en parachutisme.

1)

2)

3)

4)

5)

6)



2) Le formateur présentera le plan PAF et un plan de saut.

Note sur la présentation du plan PAF et du plan de saut



2.3 Enseigner une habileté avancée

1) Révision du cours de l'Entraîneur 1 (tâche préparatoire)

1. Expliquez brièvement comment vous utiliseriez le système TPT pour enseigner une habileté simple en parachutisme.

2. Dans le cours de l'E1 nous avons discuté de l'apprentissage moteur
Section 2.5 – Enseigner une habileté: 10) apprentissage moteur – Techniques de pratique (E1 Cahier d'exercices).

Donnez trois exemples de ces techniques et indiquez comment elles peuvent être utilisées dans une situation d'E2.





2) Le formateur présentera la technique de l'enchaînement et du façonnement.

Notes sur l'enchaînement et le façonnement :

3) Utilisez l'espace ci-dessous pour prendre des notes sur la tâche assignée qui utilise l'enchaînement ou le façonnement.

Notes sur la tâche assignée qui utilise l'enchaînement ou le façonnement.





2.4 L'analyse d'habileté et les principes du mouvement

1) Révision du cours de l'Entraîneur 1 (tâche préparatoire)

1. Quels étaient les 4 principes bio-mécaniques appris dans le cours de l'Entraîneur 1?

2. Lorsque vous faites l'analyse d'une habileté,
a. Que regardez-vous?

b. Quelle est votre position d'observation?

c. Comment vous rappeler de ce que vous avez vu?



2) Le formateur présentera l'analyse d'habileté et les principes du mouvement.

Notes sur l'analyse d'habileté et les principes du mouvement.

3) Analysez les habiletés assignées par le formateur.



2.5 Entraînement mental

1. **Le formateur présentera les stratégies de gestion de l'attention.**
 - a. Signes pour aider à identifier les problèmes de concentration et d'anxiété
 - b. Alternner l'attention
 - c. Objet de l'attention
 - d. Distractions

Notes sur la présentation des stratégies de la gestion de l'attention :



2. Exercices sur la gestion de l'attention

a. Alternier (concentration externe – interne)

Alternier (concentration interne/externe)

1. Les participants doivent choisir un partenaire.
2. La personne qui commence doit fermer les yeux, penser à une situation qui provoque une émotion, une sensation et dire quelque chose comme : « Maintenant, je pense à ma douleur à la jambe », « maintenant, je pense à ma respiration » ou « Maintenant, je me sens ridicule », etc.
3. Ensuite, la personne ouvre les yeux et dit : « Maintenant je pense ... » ajoutez quelque chose qui se passe à l'extérieur d'elle. Selon le cas, elle peut dire « Maintenant, je porte attention au soleil » ou « Maintenant je porte attention à vos yeux ».
4. Répétez le processus pendant quelques minutes sans arrêt, d'abord en pensant à quelque chose à l'intérieur de vous, puis ensuite à un élément extérieur. Si la personne semble figée, son partenaire peut l'aider en lui disant « Maintenant je pense à ... ».
5. Le partenaire fait à son tour l'exercice de concentration.
6. Ensuite, répétez l'exercice en gardant les yeux ouverts tout le temps.

Note: Cet exercice sur l'alternance est tiré de « Syer & Connolly, 1984. ».

b. Exercice de visualisation pour améliorer la concentration

Exercice de visualisation pour améliorer la concentration

- Assoyez-vous confortablement et fermez les yeux.
- Pensez à une habileté particulière en parachutisme.
- Imaginez-vous en train de faire cette habileté.
- **Concentration sur les facteurs externes:** concentrez-vous à développer une image claire et détaillée de vous-même en train de faire l'habileté.
- Concentrez-vous sur les sons que vous pourriez entendre en faisant l'habileté.
- **Concentration sur les facteurs internes:** concentrez-vous sur les sensations ou les émotions que vous ressentez en faisant l'habileté.
- Finalement, une fois que vous avez une image claire de vous-même en train de faire et de ressentir l'habileté, choisissez un facteur d'attention associé aux résultats attendus de l'habileté.

Par exemple, **votre main qui prend la prise en VR, votre pied qui touche la cible, etc.**

En même temps que vous vous voyez faire l'habileté dans votre tête, transférez votre attention sur un facteur externe.



c. Reconnaître, arrêter et remplacer les pensées négatives

Reconnaître, arrêter et remplacer les pensées négatives

1. Assoyez-vous calmement, fermez les yeux, relaxez et pensez à une situation qui vous amène des pensées négatives qui ont affecté votre performance sportive.
2. Ressentez les sensations et les actions qui accompagnent ces pensées.
3. Dites vous :« Arrête! » et remplacez immédiatement les pensées négatives par des pensées plus appropriées. Ressentez les sensations et les actions qui accompagnent ces pensées.
4. Pensez à la façon dont les sensations et les actions diffèrent et comment cette expérience se rapporte à la situation de compétition.



d. Remplacer les pensées négatives par des pensées positives

Quelles sont les pensées négatives qui vous trottent dans la tête <i>avant</i> d'exécuter une performance et qui vous rendent anxieux à l'idée de ne pas réussir.	Quels mots pourriez-vous utiliser pour arrêter ces pensées?	Écrivez les pensées positives qui remplaceraient les pensées négatives.
Quelles sont les pensées négatives que vous avez en tête lorsque vous éprouvez des difficultés <i>durant</i> la performance sportive?	Quels mots pourriez-vous utiliser pour arrêter ces pensées?	Écrivez les pensées positives pour remplacer les pensées négatives.



3. Le formateur présentera les stratégies pour gérer l'anxiété.

- a. Définition du stress
- b. Causes fréquentes de l'anxiété négative
- c. La relation entre l'éveil et la performance
- d. Zones de fonctionnement optimal individuelles

Notes sur la lecture *Stratégies de gestion de l'anxiété*



4. Exercices sur la gestion de l'anxiété

a. Contrôle *esprit-corps*

Contrôle *esprit-corps*

La technique pour le contrôle *esprit-corps*:

- Choisissez un endroit calme.
- Installez-vous confortablement et fermez les yeux.
- Tamisez l'éclairage ou lorsque vous perfectionnez cette technique, un endroit sombre peut vous aider.
- Concentrez-vous profondément en prenant deux ou trois respirations profondes (évitez l'hyper ventilation mais gardez un respiration contrôlée).
- Devenez conscient de votre respiration. En expirant, répétez un mot ou une phrase, comme un mantra, ex. « Lentement, facile, calme, relaxe » inspirez...expirez et répétez; continuez durant 10 à 20 minutes.
- Adoptez une attitude passive. Laissez simplement les distractions et les pensées défiler dans votre tête comme le générique à la fin d'un film. Elles sont là mais vous ne leur portez pas attention lorsqu'elles déroulent.
- Laissez la relaxation prendre place à son propre rythme.
- Avec le temps, la réponse à la relaxation arrivera plus rapidement.



b. Combiner le contrôle des émotions et le contrôle de l'attention

Combiner le contrôle des émotions et de l'attention et « s'énergiser ».**Points clés**

- Les exercices de contrôle des émotions et de l'attention sont inter reliés.
- Certaines techniques peuvent être utilisées pour mieux contrôler les émotions, augmenter la concentration et donner de l'énergie.
- Les habiletés en relaxation et concentration peuvent se combiner en une seule routine.

Contrôler ses émotions

Étape 1: Installez-vous confortablement et prenez 3 respirations profondes. Maintenant, concentrez-vous sur les sensations et écoutez votre respiration à toutes les 2 ou 3 respirations.

Étape 2: Atteignez un état de relaxation en utilisant l'approche *esprit-corps*.

- Concentrez-vous à contrôler votre respiration.
- Concentrez-vous sur des mots de relaxation, ex. : calme, facile, détendu.
- Concentrez-vous en répétant votre « mantra ».

Se concentrer et s'énergiser

Étape 3: Lorsque vous vous sentez calme et détendu, imaginez-vous en train de faire votre sport. Ce peut être un mouvement particulier ou une séquence de mouvements. Vous pouvez être en train de vous pratiquer ou être en compétition. Vous pouvez faire un salto parfait, un accostage en douceur, un bel atterrissage de précision ou une chute assise.

En même temps que vous vous voyez faire l'habileté :

- Concentrez-vous l'*image* de votre performance et ajoutez soigneusement des détails. Concentrez-vous en **vous regardant faire l'habileté** (voir de l'extérieur).
- Concentrez-vous sur les sons que vous pourriez *entendre* en même temps que vous vous regardez faire.
- Concentrez-vous sur les sensation, le "*feeling*" que vous avez lorsque vous faites l'habileté (ressentez de l'intérieur).
- Voyez vous réussir l'habileté plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez la « voir et la ressentir ».
- Ramenez votre attention à un facteur externe important dans l'environnement.

Étape 4: tout en faisant l'habileté dans votre tête, utilisez une phrase positive ou un mot puissant pour décrire la performance réussie que vous voyez et la sensation que vous avez.

Étape 5: Regardez-vous plusieurs fois faire l'habileté. Lorsque vous réussissez, notez le contraste entre votre niveau d'énergie au début et à la fin de cet exercice.

Débriefing: *les aptitudes à contrôler les émotions et l'attention sont inter reliés. En d'autres mots, pour relaxer il faut se concentrer et pour se concentrer il est important de relaxer. Pour pouvoir visualiser, il faut se concentrer et pour pouvoir se concentrer sur une excellente performance, la visualisation est essentielle.*



Révision du Jour 1

Utilisez l'espace ci-dessous pour prendre des notes sur les points clés qui ont été couverts dans le Jour 1.

Point clés couverts dans le Jour 1 :



3.1 Planification d'un saut

3.1a

1 : 1 - Grille des habiletés récréatives en parachutisme, Solo et Progression VR (30 min)

Notes:

1:1 – Grille des habiletés récréatives en parachutisme, Solo et Progression VR



3.1b

Planification d'un saut VR en groupe : techniques de pratiques au sol (30 min)

Notes:

- Planification du saut 1 :1 et VR en groupe
- Techniques de pratiques au sol (VR en petit groupe) en utilisant le système CASS
- Utilisation des planches à roulettes



3.2 Entraîner et évaluer les exigences pour les brevets (30 min)

a) Séries de manœuvres

b) Séries de voltige

c) Précision/Contrôle de la ligne lors de l'approche

1. Le formateur dirigera une discussion sur l'évaluation des exigences pour les brevets.
- 2.
3. Il vous présentera l'entraînement des exigences pour les brevets.

Notes : discussion sur l'évaluation des exigences et lecture sur les exigences pour les brevets.



3.3 Entraîner les atterrissages « hautes performances »

1. Le formateur dirigera une discussion sur la façon d'entraîner les atterrissages avec les voilures à hautes performances.

Notes sur la discussion : entraîner les atterrissages hautes performances.



3.4 L'Entraîneur 2 et les annotations de l'ACPS

Partie 1 :

Pliage de la voile principale

Voilure sportive (A et B)

Procédures d'urgence, Révision A, B, C

Certificat de saut de démonstration

Le formateur dirigera une discussion sur les annotations suivantes

Notes sur la discussion : annotation pliage de la voile principale, voilure sportive A et B, procédures d'urgence. Révision A, B, C et certificat de saut démonstration.



Partie 2 : Annotation VR 2 et VR en groupe

Le formateur dirigera une discussion sur les annotations en VR.

Notes : annotations VR 2 et VR en groupe et progression en VR



Révision du Jour 2

Inscrivez vos notes dans l'espace ci-dessous sur les points clés qui ont été couverts dans le Jour 2.

Notes : points clés couverts dans le Jour 2



4.1 Sécurité en parachutisme

- a) Leadership dans les situations inhabituelles
- b) Sécurité pour le VR en petit groupe
- c) Équipement

- 1) La classe sera divisée en deux groupes. Chaque groupe fera une liste pour l'une ou l'autre des deux questions suivantes :
- a) Identifiez les points de sécurité dans chaque domaine de la Grille des habiletés qui se rapportent spécifiquement au sauteur novice.
- ou
- b) Identifiez les points de sécurité de chaque domaine de la Grille des habiletés qui se rapportent spécifiquement au VR en petit groupe.
- Votre groupe présentera ses réponses en utilisant le tableau ou une grande feuille.
 - Vous pouvez prendre des notes et écrire les points clés dans les espaces fournis dans les deux pages suivantes.
 - Durant l'étape de discussion vous aurez l'opportunité de compléter vos listes.

Notes sur les points de sécurité dans chaque domaine de la Grille qui se rapportent spécifiquement au sauteur novice et au VR en petit groupe.

suite...



Notes sur les points de sécurité dans chaque domaine de la Grille qui se rapportent spécifiquement au sauteur novice et au VR en petite groupe (suite)

2) En vous basant sur la discussion de groupe, prendre quelques minutes pour mettre la liste à jour ou compléter les deux listes.



- 3) Le formateur dirigera une discussion sur la routine de maintenance de l'équipement et autres points de sécurité qui s'appliquent à l'équipement.

Notes sur la discussion portant sur la routine de maintenance de l'équipement et autres points de sécurité qui s'appliquent à l'équipement.



4.2 Plan d'action d'urgence

1. Lire la section 4.2 dans le document de référence – pages 78 à 82
2. Le formateur vous donnera une copie du plan d'action d'urgence (PAU) du centre de sauts. Dans l'espace ci-dessous écrivez les forces et les faiblesses potentielles du plan.

Forces et faiblesses du plan d'action d'urgence (PAU).



4.3 Gestion des risques

Le formateur dirigera une discussion et vous lira un texte sur la gestion des risques, les types d'assurance, quoi faire lorsqu'un accident survient et le processus légal.

Notes : discussion et lecture sur la gestion des risques, les types d'assurance, quoi faire lorsqu'un accident survient et le processus légal.



5. Connaissances techniques

5.1 Modèle pour les sorties de groupe

5.2 Position de la boîte

5.3 Modèle pour les types de virages

5.4 Modèle pour la chute libre en groupe

5.5 Maintien du taux de chute

5.6 Modèle pour le contrôle de l'angle dans l'approche de précision

1. Le formateur vous donnera une lecture à faire dans le MIP 2B. Utilisez les espaces ci-dessous pour noter les points clé.
2. En utilisant les manuels comme référence, le formateur révisera les points clés sur les connaissances techniques.

Notes sur les informations techniques pour l'Entraîneur 2.

(suite...)



Notes sur les informations techniques pour l'Entraîneur 2 (suite)

3) Prendre quelques minutes pour compléter vos notes sur les connaissances techniques.



Module C: Diriger un saut sécuritaire

6.1 Sauts entraînés

6.1.1 Révision du cours de l'Entraîneur 1 (tâche préparatoire)

- 1) Répondre aux questions suivantes sur le rôle de l'E1 à partir du cours de l'E1 et de vos récentes expériences.

1. Énumérez au moins six aspects qui doivent être couverts lors du briefing d'un novice avant le saut.

2. Énumérez au moins huit responsabilités d'un entraîneur durant la montée, la chute libre et le contrôle de la voile.

3. Quelles sont les 7 étapes du débriefing?



4. Pourquoi voulons-nous entendre la version du novice en premier?

5. Pourquoi établir trois choses que le novice a bien faites?

6. Pourquoi devons-nous garder des registres?

7. Quelles sont les caractéristiques d'une entrée dans le carnet de sauts?



6.1.2 Rôle de l'Entraîneur 2 dans le saut du novice (30 min)

1) Le formateur dirigera une discussion sur les différences entre le rôle d'un E1 et celui d'un E2 dans un saut.

Notes sur les différences entre le rôle d'un E1 et celui d'un E2 dans un saut.



2) Briefing pour le saut

Avant chacun des quatre sauts entraînés le formateur fera un briefing de groupe sur les résultats attendus, les responsabilités, les points de sécurité, les critères d'évaluation, etc.

Vous pouvez utiliser l'espace ci-dessous pour prendre des notes sur les points clés de chaque saut.

Vous trouverez le détail des sauts et les feuilles d'évaluation incluant le pointage aux pages 49 à 57 de ce manuel. **Utilisez-les durant les sauts pour être certain de n'oublier aucun aspect. Si vous avez des questions sur certains critères d'évaluation, demandez au formateur avant l'évaluation.**

Notes sur les points clés pour les sauts entraînés, n°1 à n°4.

(suite...)



Notes sur les points clés pour les sauts entraînés, n°1 à n°4 (suite).





Rôle de l'Entraîneur 2 dans le saut du novice.

Les sections suivantes décrivent le rôle de l'Entraîneur 2 sur les 4 sauts entraînés qui seront évalués. Vous y trouverez également les feuilles de pointage pour les évaluations. Avant chaque saut, le formateur établira les « règles du saut ».

6.1.2.1 Entraîneur 2, saut n° 1 – *Analyse d'habileté dans les airs et débriefing*

Aperçu:

- Tâche du novice (formateur/évaluateur) :
 - Amener l'avion sur la passe de largage et faire le repérage.
 - Faire la série d'habiletés pour le contrôle du niveau et une tâche sous la voilure à partir de la Grille des habiletés. L'entraîneur n'a pas à enseigner ces tâches.
 - Faire des erreurs flagrantes (facilement observables) dans les tâches en chute libre et dans la direction de la voilure.
- Tâche de l'entraîneur (vous) :
 - Aucun entraînement dans l'avion. Le saut débute avec le repérage.
 - Prévoir un plan d'observation pour les habiletés en chute libre et direction de la voilure.
 - Faire un débriefing où vous analysez une habileté en chute libre et en contrôle de la voilure qui identifie ce qui est arrivé et pourquoi.
 - Le débriefing doit suivre le format standard.
 - Note: il est utile de prendre des notes avant le débriefing.
 - Donner le signal de la séparation à 4000' et dériver. Normalement le novice lance l'extracteur à 3500', c'est la façon de procéder car il aura peu d'aptitude pour la dérive. Ce rôle inversé permet au formateur/évaluateur d'évaluer vos aptitudes en dérive et lors du déploiement.

Évaluation

Vous serez évalué avec la feuille d'évaluation *Entraîneur 2, saut n°1 - Analyse dans les airs et débriefing*, spécifiquement:

- Sortie
- Aptitude en chute libre et se placer pour observer
- Aptitude à établir une séparation adéquate avant l'ouverture - faire une bonne dérive
- Analyse d'habileté en chute libre et contrôle de voilure
- Format du débriefing
- Qualité du feed-back
- Habileté avec la voilure personnelle, contrôle de la ligne et de l'angle lors de l'approche

Assignment des tâches

- Chute libre: voir Grille des habiletés.
- Contrôle de la voilure: voir Grille des habiletés.



Entraîneur 2, saut n°1**Analyse d'habileté dans les airs et débriefing**

Nom _____ Tâche en chute libre/sous voilure _____

Domaine	Pointage	Commentaire
En montée/chute libre		
1. A évalué l'habileté en repérage	/ 1	
2. Sortie - Stabilité/synchronisation/contact visuel	/ 1	
3. Position en chute libre lors de l'observation de l'habileté (>3 m. horizontal et 1 m vertical).	/ 1	
4. Aptitude à s'ajuster aux mouvements du novice	/ 1	
5. Bonne altitude de séparation ($\pm 500'$)	/ 1	
6. Aptitude à dériver adéquatement	/ 1	
Après le saut/Débriefing		
7. A débriefé tous les domaines du saut	/ 1	
8. A suivi le format du débriefing	/ 1	
9. A utilisé les stratégies et habiletés efficaces en communication dans le débriefing	/ 1	
10. A tenu compte du point de vue du novice dans tout le saut	/ 1	
11. A identifié et indiqué comment corriger les erreurs dans l'analyse d'habileté de la chute libre	/ 2	
12. A identifié et indiqué comment corriger les erreurs dans l'analyse d'habileté du contrôle de la voilure	/ 2	
13. A indiqué comment corriger les erreurs	/ 1	
14. Les corrections portaient sur les facteurs externes plutôt que les facteurs internes	/ 1	
15. A fait pratiquer les domaines qui avaient besoin d'être amélioré	/ 1	
16. A inscrit l'analyse du saut en détail dans le carnet du novice et a indiqué les changements à apporter	/ 1	
17. A identifié les buts pour le prochain saut avec la Grille des habiletés dans le carnet de sauts du novice	/ 1	
Pointage total	/ 19	Note de passage : 80%

Nom de l'évaluateur _____

Signature _____



6.1.2.2 Entraîneur 2, saut n° 2 Entraînement en montée, analyse d'habileté dans les airs et débriefing

Aperçu:

- Tâche du novice (formateur/évaluateur) :
 - Amener l'avion sur la passe et faire le repérage.
 - Faire la série d'habiletés et une tâche sous voilure dans la Grille des habiletés. Ces tâches n'ont pas à être enseignées.
 - Faire des erreurs dans les tâches en chute libre et sous voilure.
- Tâche du candidat :
 - Écrire un plan PAF et enseigner une nouvelle habileté au novice (**ceci n'est pas évalué formellement mais il y a un exercice pratique, saut n° 3A. Cependant la feuille d'évaluation du saut n° 3A Plan PAF et aptitude en enseignement sera utilisé pour donner un feed-back formatif.**)
 - Agir comme entraîneur dans l'avion pour observer ou entraîner les répétitions mentales, les techniques de relaxation, les révisions verbales et les vérification des poignées/ aiguilles.
 - Observer le novice (formateur/évaluateur) dans le repérage.
 - Débriefer la montée, la chute libre et le contrôle de la voilure.
 - Note: n'a pas à établir le but pour le saut ou faire un briefing formel.

Évaluation :

Le candidat sera évalué selon la feuille d'évaluation *Entraîneur 2, saut n°2* :

- Entraînement en montée
- Sortie
- Aptitude en chute libre et maintien la position d'observation
- Aptitude à faire une séparation adéquate (dérive)
- Analyse des habiletés dans les airs et contrôle de la voilure
- Format et contenu du débriefing
- Qualité du feed-back

Habiletés personnelles sous voilure:

- Contrôle de la ligne et de l'angle lors de l'approche

Assigination des tâches :

- Chute libre: voir Grille des habiletés
- Contrôle de la voilure: voir Grille des habiletés



E2, saut n°2 – Entraînement en montée, analyse d'habileté dans les airs et débriefing

Nom _____ Tâche en chute libre/Sous voileure _____

Domaine	Pointage	Commentaire
Entraînement en montée/Chute libre		
1. A observé ou entraîné la vérification des aiguilles avant l'embarquement.	/ 1	
2. Bonne procédure d'embarquement et attribution des places.	/ 1	
3. A observé et entraîné la révision mentale.	/ 1	
4. A observé ou entraîné les techniques de relaxation.	/ 1	
5. A observé ou entraîné la révision verbale.	/ 1	
6. A demandé ou entraîné la vérification des poignées/aiguilles.	/ 1	
7. A évalué les aptitudes du novice pour le repérage.	/ 1	
8. Sortie : stabilité/synchronisation/contact visuel	/ 1	
9. Position pour observer l'habileté (3 m horizontal et 1 m vertical).	/ 1	
10. Capacité à s'ajuster aux mouvements du novice en CL	/ 1	
11. Altitude de séparation adéquate ($\pm 500'$).	/ 1	
12. Aptitude à dériver adéquatement.	/ 1	
Débriefing		
13. A débriefé tous les domaines du saut.	/ 1	
14. A suivi le format du débriefing.	/ 1	
15. A utilisé les habiletés et les stratégies de communication efficaces.	/ 1	
16. A tenu compte du point de vue du novice pour le saut en entier.	/ 1	
17. A identifié et corrigé les erreurs dans l'analyse d'habileté dans les airs	/ 2	
18. A identifié et corrigé les erreurs dans l'analyse d'habileté en contrôle de la voileure.	/ 2	
19. A indiqué comment améliorer.	/ 1	
20. A mis l'accent sur les facteurs externes plutôt que les facteurs internes.	/ 1	
21. A fait pratiquer les domaines à améliorer.	/ 1	
22. A inscrit une analyse détaillée su saut dans le carnet du novice.	/ 1	
23. A identifié les buts pour le prochain saut selon la Grille des habiletés dans le carnet du novice.	/ 1	
Pointage total	/ 25	Note de passage : 80%

Nom de l'évaluateur _____

Signature _____



Entraîneur 2, saut n°3 Saut complet entraîné

A: Plan PAF et aptitudes en enseignement

B: Aptitudes en entraînement sur le saut

Aperçu :

C'est un saut au complet du « *bonjour* » jusqu'au carnet de sauts. Pour les besoins de l'évaluation, il sera divisé en deux sections :

- A: planifier le saut au complet et enseigner les habiletés en parachutisme en utilisant un plan PAF.
 - B: superviser le saut au complet, incluant le briefing, la montée, la chute libre et le débriefing.
- Tâches du formateur/évaluateur :
- Jouer le rôle du novice dans le saut.
 - Amener l'avion sur la passe et faire le repérage.
 - Faire la série d'habiletés et une tâche en direction de la voilure de la Grille des habiletés.
 - Commettre des erreurs d'apprentissage dans les tâches en chute libre et la direction de la voilure.
- Tâches du 1^{er} candidat (entraîneur dans les airs):
- Planifier le saut du novice, établir son profil en lui posant des questions.
 - Écrire un plan de saut.
 - Choisir et enseigner deux nouvelles techniques (buts SMART) mais doit quand même discuter de tous les domaines de la Grille des habiletés dans le briefing.
 - Écrire deux plans PAF pour ces habiletés.
 - Faire un briefing complet avant le saut.
 - Jouer le rôle de l'entraîneur durant toutes les étapes du saut.
 - Débriefing le saut au complet et entrer les données dans le carnet de sauts.
- Tâche du 2^{ème} candidat (entraîneur au sol) :
- Faire un débriefing séparé pour la chute libre du novice (observé aux bins) et contrôle de la voilure.

Évaluation :

Vous serez évalué selon la feuille d'évaluation

A: *Entraîneur 2, saut n° 3 Plan PAF et aptitudes en enseignement:*

- Écrire un plan PAF pour une habileté en parachutisme
- Enseigner une habileté

B: *Entraîneur 2, saut n° 3 Aptitudes en entraînement:*

- Tous les aspects du rôle de l'Entraîneur 2 dans le saut du novice.

Habiletés avec votre voilure personnelle:

- Contrôle de la ligne et de l'angle lors de l'approche

Assignment d'une tâche :

- Chute libre : voir Grille des habiletés
- Contrôle de la voilure: voir Grille des habiletés



Entraîneur 2, saut n° 3A – Entraîner un saut complet
A) Plan PAF et aptitudes en enseignement

Domaine	Pointage	Commentaire
Planification/plan PAF écrit		
1. Les buts de la leçon étaient clairement identifiés.	/ 1	
2. Les buts étaient appropriés au niveau actuel du novice.	/ 1	
3. La durée approximative de la leçon et les segments de la leçon étaient sur le plan.	/ 1	
4. Les aides pédagogiques étaient identifiés et appropriés.	/ 1	
5. Les principaux points d'enseignement étaient décrits adéquatement.	/ 1	
6. Les stratégies d'enseignement étaient appropriées et efficaces pour les habiletés identifiées.	/ 1	
7. Les stratégies étaient dans la bonne séquence.		
8. Le plan a identifié la façon dont le novice sera activement impliqué.	/ 1	
9. Le plan a identifié la façon d'évaluer les progrès du novice.	/ 1	
Présentation		Section / 11
10. L'aire d'entraînement était préparée.	/ 1	
11. Les aides pédagogiques étaient rassemblées et vérifiées.	/ 1	
12. Le plan de cours a été suivi.	/ 1	
13. Le temps prévu pour la leçon a été respecté.	/ 1	
14. L'introduction était efficace.	/ 1	
15. Les objectifs d'enseignement étaient évidents et ordonnés en étape faciles à enseigner.		
16. A utilisé le TPT.	/ 1	
17. Les aides pédagogiques étaient utilisées efficacement.	/ 1	
18. A mis l'accent sur les « doit savoir » ou les principaux points d'enseignement.	/ 1	
19. Les explications étaient claires et concises et a vérifié si le novice les a bien comprises.	/ 1	
20. Le novice a pu voir clairement toutes les démonstrations.	/ 1	
21. La leçon était « simple et courte ».	/ 1	
22. L'entraîneur a utilisé une voix/gestuelle/contact visuel efficace.	/ 2	
23. L'entraîneur était confiant/sincère/en contrôle.	/ 1	
24. L'entraîneur était prêt à modifier la leçon pour faciliter l'apprentissage.	/ 1	
25. Avait de bonnes connaissances techniques.	/ 1	
Application		Section / 16
26. A utilisé le TPT.	/ 1	
27. La pratique du novice était réaliste / efficace / supervisée / contrôlée	/ 2	
28. A laissé suffisamment de temps pour pratiquer l'habileté.	/ 1	
29. A impliqué le novice à un niveau élevé.	/ 1	
Feed-back/Évaluation		Section / 5
30. Le feed-back était positif et spécifique.	/ 1	
31. Le feed-back a indiqué au novice comment améliorer sa performance	/ 1	
32. A appliqué les principes de l'analyse d'habileté.	/ 1	
33. A utilisé un langage respectueux dans le feed-back.	/ 1	
34. A bien répondu aux questions du novice.	/ 1	
35. A mis l'accent sur les facteurs externes plutôt que les facteurs internes.	/ 1	
36. A tenu compte de l'opinion du novice dans le feed-back.	/ 1	
37. Le novice a eu du temps pour réfléchir et évaluer ses performances.	/ 1	
38. A discuté/renforcé les points de sécurité.	/ 1	
39. A posé suffisamment de question pour résumer.	/ 1	
40. A fait une évaluation finale de l'habileté.	/ 1	
		Section / 11
Pointage total	/ 43	Note de passage : 80%



Entraîneur 2, saut n° 3B – Entraîner un saut complet
B) aptitudes en entraînement

Domaine	Pointage	Commentaires
Plan écrit du saut		
1. A identifié clairement les buts pour le saut.	/ 1	
2. A établi le temps alloué pour le briefing.	/ 1	
3. A établi la séquence (ordre) pour le briefing.	/ 1	
4. A fait des exercices d'échauffement.	/ 1	
5. A identifié dans le plan les risques potentiels et la façon de les minimiser.	/ 1	
6. A identifié les stratégies mentales qui seront employées.	/ 1	
7. A identifié le niveau actuel du novice dans tous les domaines.	/ 1	
8. A identifié le style d'apprentissage préféré du novice.	/ 1	
Total de la section	/ 8	
Briefing et répétition finale		
9. Les buts appropriés pour le saut ont été établis et communiqués.	/ 1	
10. A discuté de tous les domaines de la Grille des habiletés dans le briefing.	/ 1	
11. A discuté de la répétition mentale et de la gestion de l'attention.	/ 1	
12. A discuté des points de sécurité incluant les vérifications de l'altimètre.	/ 1	
13. A discuté du circuit/direction de l'atterrissage (<i>pattern</i>).	/ 1	
14. A dirigé une pratique de sortie.	/ 1	
15. A fait faire une répétition finale du saut complet.	/ 1	
16. A alloué suffisamment de temps pour que le novice fasse l'habileté.	/ 1	
17. L'entraîneur était prêt à faire les ajustements pour atteindre les objectifs.	/ 1	
Total de la section	/ 9	
Avant le vol, en montée, sécurité		
18. L'entraîneur était vêtu adéquatement.	/ 1	
19. A observé/entraîné les vérifications des aiguilles avant l'embarquement.	/ 1	
20. Bonne procédure d'embarquement/attribution des places/briefing du pilote.	/ 1	
21. A observé et entraîné la répétition mentale.	/ 1	
22. A observé et entraîné les techniques de relaxation.	/ 1	
23. A observé et entraîné la révision verbale.	/ 1	
24. A demandé ou entraîné la vérification des poignées/aiguilles.	/ 1	
25. A évalué l'aptitude au repérage du novice.	/ 1	
Total de la section	/ 8	
Chute libre		
26. Sortie : stabilité, synchronisation, contact visuel	/ 1	
27. Position d'observation (3m horizontal et 1 m vertical)	/ 1	
28. A fait les corrections nécessaires pour suivre les mouvements du novice.	/ 1	
29. Bonne altitude de séparation ($\pm 500'$).	/ 1	
30. Aptitude à faire une dérive adéquate.	/ 2	
31. Bonne réaction aux situations inhabituelles.	/ 2	
Total de la section	/ 8	
Après le saut, Équipement, Connaissances techniques		
32. A débriefé tous les domaines du saut.	/ 1	
33. A suivi le format du débriefing.	/ 1	
34. A utilisé les habiletés et stratégies de communication efficaces dans le débriefing.	/ 1	
35. A tenu compte du point de vue du novice sur le saut entier dans le débriefing.	/ 1	
36. A identifié et corrigé les erreurs dans l'analyse d'habileté de la chute libre.	/ 2	
37. A identifié et corrigé les erreurs dans l'analyse d'habileté du contrôle/ voilure.	/ 2	
38. La correction indiquait comment améliorer.	/ 1	
39. La correction a mis l'accent sur facteurs externes plutôt que internes.	/ 1	
40. A fait pratiqué les domaines qui devaient être améliorés.	/ 1	
41. A inscrit une analyse détaillée dans le carnet de sauts du novice.	/ 1	
42. A identifié les buts futurs selon la Grille des habiletés dans le carnet du novice.	/ 1	
43. A vu l'habileté <i>Équipement</i> .	/ 1	
44. A vu l'habileté <i>Connaissances techniques</i> .	/ 1	
Total de la section	/ 15	
Pointage total	/ 48	Note de passage : 80%



Entraîneur 2, saut n°4 Saut complet entraîné**Résumé:**

C'est le deuxième saut entraîné au complet du « bonjour jusqu'au carnet de sauts ». Il est basé sur une évaluation réussie de votre aptitude à enseigner une habileté sur le saut n° 3. Dans ce saut vous serez évalué seulement sur votre supervision du saut complet, incluant le briefing, la montée, la chute libre et le débriefing.

- Tâche du formateur/évaluateur :
 - Jouer le rôle du novice durant le saut.
 - Amener l'avion sur la passe et faire le repérage.
 - Faire la série d'habiletés établie et une tâche sous voilure à partir de la Grille.
 - Commettre des erreurs d'apprentissage dans les tâches en chute libre et la direction de la voilure.
 - Simuler des situations inhabituelles.

- Tâche du 1er candidat (vous):
 - Planifier le saut du novice en utilisant la technique pour établir son profil (questions, carnet).
 - Écrire un plan pour le saut complet.
 - Diriger un briefing complet avant le saut incluant l'établissement des buts.
 - Agir en tant qu'entraîneur jusqu'à l'étape du saut.
 - Réagir de façon appropriée aux situations inhabituelles.
 - Débriefing le saut complet jusqu'à l'entrée dans le carnet de sauts.

- Tâche du 2^e candidat :
 - Jouer le rôle de l'entraîneur au sol et faire un débriefing séparé de la chute libre (binos) et du contrôle de la voilure pour le saut du novice.

Évaluation

Vous serez évalué en utilisant l'outil d'évaluation *Entraîneur 2, saut n°4 – saut entraîné au complet* sur ces points:

- Écrire un plan pour le saut du novice.
- Tous les aspects du rôle de l'E2 sur le saut du novice.

Habilités personnelles sous voilure:

- Contrôle de l'angle et de la ligne lors de l'approche.

Assignations des tâches

- Chute libre : voir Grille des habiletés
- Contrôle de la voilure: voir Grille des habiletés



Entraîneur 2 saut n° 4 – Saut complet entraîné

Domaine	Pointage	Comment
Plan du saut écrit		
1. Les buts du saut ont été établis clairement	/ 1	
2. Le temps alloué au briefing a été établi	/ 1	
3. La séquence pour le briefing a été établie	/ 1	
4. Les exercices d'échauffement ont été établis	/ 1	
5. Le plan identifie les risques potentiels et la façon de les minimiser	/ 1	
6. Le plan identifie les stratégies qui seront employées pour l'entraînement mental	/ 1	
7. Le niveau actuel du novice dans tous les domaines est identifié	/ 1	
8. Le style d'apprentissage préféré du novice a été identifié	/ 1	
Total de la section	/ 8	
Briefing et répétition finale		
9. Les buts appropriés pour le saut ont été établis et communiqués	/ 1	
10. Tous les domaines de la Grille ont été discutés dans le briefing	/ 1	
11. La répétition mentale et la gestion de l'attention ont été établis	/ 1	
12. Les points de sécurité incluant les vérifications de l'altimètre ont été inclus	/ 1	
13. Circuit (<i>pattern</i>) / sens de l'atterrissage ont été mentionnés	/ 1	
14. La pratique de sortie a été dirigée	/ 1	
15. Il y a eu une répétition finale du saut en entier	/ 1	
16. Le novice a eu suffisamment de temps pour effectuer les habiletés	/ 1	
17. L'entraîneur était prêt à faire des ajustements pour atteindre les objectifs.	/ 1	
Total de la section	/ 9	
Avant le vol, en montée, sécurité		
18. L'entraîneur était habillé de façon appropriée	/ 1	
19. A observé ou entraîné la vérification des aiguilles avant l'embarquement	/ 1	
20. Bonne procédure d'embarquement/attribution des places et briefing du pilote	/ 1	
21. A observé ou entraîné la répétition mentale	/ 1	
22. A observé ou entraîné les techniques de relaxation	/ 1	
23. A observé ou entraîné la révision verbale	/ 1	
24. A observé ou entraîné la vérification des poignées/aiguilles	/ 1	
25. A observé l'aptitude au repérage du novice a été évaluée	/ 1	
Total de la section	/ 8	
Chute libre		
26. Sortie: stabilité, synchronisation, contact visuel	/ 1	
27. Position de vol durant la performance l'habileté (> 3 m)	/ 1	
28. Correction pour les mouvements du novice	/ 1	
29. Bonne altitude de séparation ($\pm 500'$)	/ 1	
30. Aptitude à faire une dérive appropriée	/ 2	
31. Bonne réaction aux situations inhabituelles	/ 2	
Total de la section	/ 8	
Débriefing / Équipement / Connaissances techniques		
32. A débriefé tous les domaines du saut	/ 1	
33. Le format du débriefing a été suivi	/ 1	
34. A utilisé habiletés/stratégies de communication efficaces dans le débriefing	/ 1	
35. Le débriefing a impliqué les points de vue du novice pour le saut entier	/ 1	
36. A identifié/corrigé erreurs communes dans l'analyse des habiletés dans les airs	/ 2	
37. A identifié/corrigé erreurs communes dans l'analyse des habiletés dans le contrôle de la voilure	/ 2	
38. La correction indiquait comment améliorer	/ 1	
39. La correction a mis l'accent sur les facteurs externes plutôt qu'internes.	/ 1	
40. Les domaines à améliorer ont été pratiqués	/ 1	
41. L'analyse détaillée du saut a été inscrite dans le carnet du novice	/ 1	
42. Les buts futurs ont été identifiés dans le contexte de la Grille dans le carnet du novice.	/ 1	
43. L'habileté <i>Équipement</i> été vue.	/ 1	
44. L'habileté <i>Connaissances techniques</i> a été vue.	/ 1	
Total de la section	/ 15	
Grand total	/ 48	Note de passage : 80%



6.1.3 Échauffements et étirements, habiletés physiologiques, nutrition et hydratation

1) Le formateur révisera brièvement ce que vous avez appris dans le cours de l'Entraîneur 1 sur les échauffements et les étirements.

Vous ferez ensuite une séance d'échauffements et d'échauffements.

Notes: échauffements et étirements



2) Le formateur fera la présentation des habiletés physiologiques requises en parachutisme.

Notes: lecture sur les habiletés physiologiques requises en parachutisme.



3) Le formateur dirigera une discussion sur les principaux aspects de la nutrition et de l'hydratation pour le sauteur durant une fin de semaine de sauts.

Notes: les principaux aspects de la nutrition et de l'hydratation pour le sauteur durant une fin de semaine de sauts.



6.4 Analyse d'habileté pour les exigences pour les brevets

En groupe, vous ferez l'analyse des habiletés pour les sauts typiques qui servent à l'évaluation pour les brevets. Le formateur vous guidera lorsque vous appliquerez les principes d'analyse d'habileté qui s'appliquent aux manœuvres, discutera du feed-back qui doit indiquer les corrections et décidera du critère de réussite.

Notes sur l'analyse d'habileté des sauts pour les exigences aux brevets.



Module D: Prise de décisions éthiques

7.1 Prise de décisions éthiques

Le formateur révisera le processus utilisé pour la prise de décisions éthiques qui a été développé durant le cours de l'Entraîneur 1.

Vous utiliserez ensuite le processus pour discuter d'une situation qui pourrait arriver dans une situation d'Entraîneur 2.

Considérez la situation d'ordre éthique suivante :

Profil du sauteur:

- A 52 sauts et pèse 170 lb.
- A fait seulement un des sauts entraînés requis pour le brevet B.
- Son dernier saut a eu lieu il y a deux semaines et saute trois à quatre fois par mois.
- Saute normalement un équipement loué du centre qui est un Sabre 170.
- Aujourd'hui tous les équipements ont déjà été loués à d'autres sauteurs jusqu'au coucher du soleil.

Profil de l'Entraîneur 2 :

- Entraîneur 2 « certifié » depuis un an.
- Il est un sauteur très actif et est aussi instructeur tandem.

La situation:

L'Entraîneur 2 a trouvé un équipement pour le sauteur, un Stiletto 150 avec un DDA. Il a convaincu le sauteur que c'est OK. À 15 minutes du décollage vous voyez que l'Entraîneur 2 se prépare à sauter avec le novice qui vous semble très nerveux et à l'air d'avoir de la difficulté à se rappeler de la séquence du saut.

En tant qu'Entraîneur 2 témoin de la scène, que feriez-vous?



Étape 1: Établir les faits de la situation.

- a) En utilisant la première colonne du tableau à la page suivante, écrire les faits de cette situation. Vous pouvez demander des explications au formateur si ce n'est pas clair.
- b) Revoir vos réponses avec les autres candidats.

Étape 2: Déterminer les implication éthiques dans la situation

- a) Utilisez la deuxième colonne du tableau de la page suivante pour identifier les implications éthiques dans cette situation. Pour vous aider à identifier les points, mettre cette question à la fin de l'énoncé: « Y a-t-il un doute raisonnable que cette situation peut avoir un impact sur ou se rapporter à la sécurité de *certaines individus?*»
- b) Revoir encore une fois vos décisions avec les autres candidats.

Étape 3: Identifier les décisions ou actions potentielles qui peuvent être prises et considérer ce qui pourrait résulter dans chaque cas.

- a) Votre groupe devra identifier certaines options possibles. Ensuite, vous voterez pour choisir 2 possibilités pour la discussion qui suivra.
- b) Décider ensemble de deux options possibles et remplir ensuite la colonne 3 de la table à la page suivante pour identifier les conséquences possibles de ces choix.



Étape 4: Analyser les forces et les faiblesses des options de décisions qui s'offrent à vous

- c) À partir des critères ci-dessous, analysez les forces et les faiblesses des deux options possibles que vous avez choisies. Indiquez si elles respectent le critère correspondant en écrivant OUI ou NON dans la case appropriée. Écrivez N/A (non applicable) si le critère ne semble pas s'appliquer à la situation présente. Laissez l'espace en blanc si vous n'êtes pas certain. Additionnez les critères auxquels vous avez répondu OUI. Répétez le processus pour les autres options.

Critère se rapportant au RÉSULTAT ATTENDU de la décision. L'option :	Option 1	Option 2
Favorise un dénouement positif pour la majorité des personnes concernées.		
Minimise les conséquences négatives aux parties impliquées.		
Minimise le nombre de personnes pouvant subir des conséquences négatives.		
Protège l'intégrité physique, intellectuelle, émotionnelle ou sociale des personnes impliquées.		
Favorise l'atteinte d'objectifs individuels ou collectifs qui sont souhaitables.		
Protège les meilleurs intérêts de l'athlète.		
Critères en lien avec le PROCESSUS de prise de décision. L'option :		
Favorise un traitement égal de chaque personne, peu importe le potentiel athlétique, le sexe, la race, la langue, l'âge, la religion, etc.		
Suit les décisions ou les actions prises dans des cas similaires et qui ont réussi par le passé.		
Respecte l'autorité des personnes qui occupent un poste de responsabilité.		
Est fondé sur l'utilisation d'informations crédibles.		
Respecte les règlements et politiques établis.		
Total des critères auxquels vous avez répondu OUI		



Étape 5: Prendre une décision: choisir la meilleure option

Remplir le tableau ci-dessous pour l'option de l'étape 4 qui a généré les plus de « OUI ». Cette étape cruciale vise relier toutes les étapes précédentes et faire une dernière réflexion qui vous permettra de prendre la meilleure décision possible dans les circonstances, c.-à-d. une décision qui sera « juste et raisonnable ». Pour vous aider à choisir entre les solutions possibles qui semblent toutes plus ou moins acceptables, nous allons considérer les aspects suivants de la situation :

- Facteurs qui peuvent influencer votre prise de décision.
- Questions qui peuvent nous aider à prioriser les principes auxquels nous tenons mais qui semblent en conflit dans la situation.

Facteurs d'influence internes (circonstances personnelles).	Dans cette situation, ce facteur entre en jeu (OUI ou NON); si oui, décrire comment.
La décision peut-elle avoir un impact sur votre rôle d'entraîneur sur ce centre de sauts ?	
La décision peut-elle avoir un impact sur votre carrière d'entraîneur ?	
La décision peut-elle affecter votre réputation sur le centre de sauts, dans le sport ?	
Facteurs d'influence externes.	Dans cette situation, ce facteur entre en jeu (OUI ou NON). Si oui, décrire comment.
La décision peut-elle avoir un effet sur la situation financière du club ou du centre de sauts ?	
La décision peut-elle miner les relations personnelles entre certaines personnes ?	
Est-ce important que la décision soit prise rapidement ?	
La situation peut-elle se détériorer si la prise de décision est reportée ?	
La décision amène-t-elle potentiellement des différences d'opinion sur les valeurs entre vous et le club ou le centre de sauts ?	
La décision peut-elle faire intervenir des normes professionnelles de l'ACPS ?	



Prendre et valider votre décision

Il est maintenant temps de prendre votre décision. Utilisez le tableau ci-dessous pour la valider. Le formateur vous demandera de discuter votre décision avec un autre candidat.

Facteurs d'influence potentiels dans cette situation.

Expériences antérieures	Valeurs personnelles	Circonstances personnelles
Aspects économiques et politiques	Gravité de la situation	Aspects organisationnels, institutionnels et sociaux

Valeur(s) 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: Élaborer un plan d'action pour mettre en oeuvre la décision choisie et un plan pour gérer les conséquences.

Dans l'espace ci-dessous remplir l'exercice *Prise de décision éthique* en élaborant un plan d'action. Les questions suivantes peuvent vous aider dans cette activité.

- **Pensez à ce qui pourrait se produire.** Considérez les dénouements de la décisions et la façon dont les conséquences seront gérées.
- **Identifiez les personnes qui doivent être informées.** Considérez soigneusement les personnes qui doivent être informées ou impliquées et la mise en oeuvre du plan d'action.
- **Déterminez si vous pouvez régler vous-même la situation en discutant avec la personne impliquée.** Est-il pertinent d'opter pour une approche informelle en avertissant au lieu de sévir?
- **Pensez à ce que vous allez faire si l'approche informelle ne fonctionne pas.** Dans le cas où l'approche informelle ne fonctionnerait pas, considérez attentivement les prochaines étapes. Informez l'individu que vous devez maintenant passer au plan B. Identifiez les personnes qui doivent être contactées et le niveau d'autorité vers lequel vous devriez vous tourner pour cette situation.

Mon plan d'action:

