



Certification de niveau 4 de l'AMSC

Mis à jour en janvier 2025

À qui s'adresse ce programme?

Le programme de certification de niveau 4 de l'AMSC est conçu pour former les moniteur·rice·s de ski les plus compétent·e·s, les plus polyvalent·e·s et les plus professionnel·le·s du Canada. Pour obtenir cette certification, il est requis de participer aux stages de formation Niveau 4 - développement du ski et Niveau 4 – développement de l'enseignement, en plus d'entraînement personnel pour peaufiner les méthodes d'enseignement et les habiletés techniques en ski. Les candidat·e·s doivent démontrer une compétence de niveau expert en ski et en enseignement lors d'un examen, conformément aux normes de niveau 4 de l'AMSC.

L'obtention de la certification de niveau 4 de l'AMSC est la plus haute réalisation pour un·e moniteur·rice de ski au Canada. Les membres de niveau 4 deviennent souvent formateur·rice·s de l'AMSC pour les niveaux 2 à 4, formateur·rice·s dans les écoles de neige ou assument des rôles de direction dans la gestion des stations et d'autres postes liés à l'industrie. Les moniteur·rice·s de niveau 4 sont reconnu·e·s pour leurs compétences d'enseignement et de ski d'expert et servent de modèles aux autres membres de l'AMSC.

La certification de niveau 4 de l'AMSC est reconnue à l'échelle internationale par l'International Ski Instructors' Association (ISIA). Les moniteur·rice·s certifié·e·s peuvent approfondir leurs qualifications en répondant aux exigences du timbre ISIA, améliorant ainsi leur reconnaissance sur la scène internationale.

Préalables:

- Certification de niveau 3 de l'AMSC
- Réussite de l'Examen du Formateur

Comment se préparer:

- La participation à l'entraînement des formateur·trice·s de niveau 1 et posséder de l'expérience en tant que formateur·trice·s niveau 1 sont de précieux atouts.
- Expérience d'enseignement au sein d'une école de neige affiliée à l'AMSC.
- Les Sessions Pro et Journées Pro offrent des possibilités de formation pour perfectionner vos habiletés de ski et d'enseignement (ex : Bosses/tout-terrain (avancé)).
- La forme physique est un aspect important. Même si le programme ne comporte pas d'examen physique, il est bien connu que la force, le flexibilité et l'agilité (pour en nommer que quelques-uns) sont d'importants facteurs pour prévenir les blessures et améliorer la performance à un niveau expert.

Niveau 4 - développement du ski

Le Stage Niveau 4 - développement du ski, d'une durée de 4 jours, exposera les participant-e-s au développement et à l'application des habiletés de ski expert sur une gamme de terrains et de situations, notamment :

- Habiletés de ski de haute performance à des vitesses expertes sur un terrain expert
- Scénarios de démonstration où les habiletés expertes sont appliquées à des manœuvres de bas niveau, à des vitesses plus lentes
- Atteindre les habiletés de ski nécessaires dans un environnement de corridor de brosses

Il est recommandé de compléter le stage Niveau 4 - développement du ski avant le stage Niveau 4 – développement de l'enseignement.

Niveau 4 – développement de l'enseignement

Le Stage Niveau 4 - développement de l'enseignement, d'une durée de 4 jours, exposera les participant-e-s à l'application de stratégies et de tactiques d'enseignement expert pour développer des compétences de ski expert dans des situations d'enseignement entre pairs. Les participant-e-s joueront un rôle actif dans leur développement en participant à des séances d'enseignement pratique en tant que moniteur-trice et apprenant-e. De multiples opportunités d'enseignement pratique seront créées pour chaque participant-e.

Rétroaction

Les participant-e-s recevront une rétroaction continue au cours des 4 jours pour chacun des stages de développement du ski et de l'enseignement. À la fin de chaque stage, les participant-e-s recevront un plan de développement pour guider l'entraînement personnel. Les plans de développement représentent un effort de collaboration entre le responsable du cours et les participant-e-s, identifiant les concepts ou les principes techniques nécessitant un développement ou une compréhension plus approfondie ou des stratégies et tactiques d'enseignement à explorer et à pratiquer davantage.

Niveau 4 - examen

L'examen d'une durée de 3 jours est composée de:

- Une journée et demie d'examen d'enseignement
- Une journée et demie d'examen de ski
- Les résultats des candidat-e-s partiel-le-s à l'enseignement uniquement seront disponibles à la fin de la deuxième journée

Niveau 4 – examen d'enseignement

L'examen d'enseignement se déroulera lors de la première journée complète et la moitié de la deuxième journée. Les candidat-e-s devront enseigner une séance de niveau expert à un groupe de trois à quatre de leurs pairs pendant 60 à 75 minutes, incluant les temps de remontée. Les candidat-e-s peuvent choisir le thème de leur séance dans le cadre du ski expert sur terrain damé ou tout-terrain. Les critères d'évaluation comprennent:

- Structure de la leçon basée sur le perfectionnement des objectifs de niveau expert
- Évaluation précise des habiletés en ski

- Conception des tâches pour le développement des habiletés en fonction des résultats de l'analyse individuelle
- Application du Cadre de développement des cinq habiletés et de l'Approche canadienne de l'enseignement
- Démonstration précise de toutes les habiletés et tâches.
- Gestion du risque
- Utilisation efficace du terrain pour améliorer l'apprentissage

Critères d'évaluation: Les examens d'enseignement seront évalués par deux formateur·rice·s. Les formateur·rice·s attribuent une note commune, sur une échelle de 1 à 10, pour chacun des critères et une moyenne sera établie. La note de passage est de 6.

Préalables:

- Avoir complété le stage de Niveau 4 - développement de l'enseignement
- Avoir complété avec succès l'Examen du formateur

Niveau 4 – examen de ski

L'examen de ski se déroulera sous forme de descentes notées. Les candidat·e·s effectueront les descentes assignées, sous l'encadrement d'un·e formateur·trice, qui fournira des conseils tactiques et des démonstrations. Les descentes notées se dérouleront durant une moitié du deuxième jour et aussi longtemps que nécessaire le troisième jour. Les candidat·e·s démontreront leurs habiletés sur un spectre de performances allant d'une manœuvre de bas niveau à des virages experts de haut niveau. Des mouvements à basse vitesse seront démontrés sur un terrain bleu pour augmenter la difficulté. Le choix du terrain et l'ordre des descentes seront déterminés en fonction des conditions de neige et de météo afin de faciliter les meilleurs résultats pour tous les candidat·e·s.

Préalables:

- Avoir complété le stage de Niveau 4 - développement du ski
- Avoir complété avec succès l'Examen du formateur

Critères d'évaluation:

- Les candidat·e·s exécuteront deux fois chacun des types de descente notée.
- Un groupe de formateur·trice·s noteront chacune des descentes, sur une échelle de 1 à 10. La note de passage est de 6.
- Une note finale sera émise pour chaque type de descente. Une note globale sera établie à partir de la moyenne des notes finales de tous les types de descente.
- Pour réussir l'examen, la note de passage doit être atteinte pour au moins quatre des sept types de descentes, ainsi que pour la note globale.

Descentes notées

Ski Expert – terrain damé

- Virages courts de niveau expert
- Parallèle de niveau expert - Virages coupés (anciennement longs virages)

Ski tout-terrain – terrain non-damé

- Bosses
- Descente libre

Descente à objectif

- Corridor de niveau expert

Démonstrations

- Parallèle de démonstration (anciennement virages moyens) - vitesse intermédiaire en terrain noir
- Un des suivants (choix des formateur·trice·s):
 - Virage javelin (option privilégiée)
 - Ski à Ski – virage sauté

Critères d'évaluation des descentes notées

Ski Expert

Type	<u>Virages courts de niveau expert</u>
Vitesse	Vitesse de niveau expert
Performance	Virage conduit
Piste	Noire
Surface	Damée
Qualités	La vitesse reste constante pendant toute la descente. Enchaînement de virages ronds. La conduite entraîne une déviation du CM sur toute la descente. L'adhérence des carres est apparente au-dessus de la ligne de pente. Les skis restent parallèles pendant toute la descente.
Type	<u>Parallèle de niveau expert</u>
Vitesse	Vitesse de niveau expert
Performance	Virages coupés
Piste	Noire
Surface	Damée
Qualités	Enchaînement de virages ronds. La vitesse reste constante. La conduite de la BS dirige le CM commençant au-dessus de la ligne de pente.

Ski tout-terrain

Type	<u>Bosses</u> (ligne de pente)*
Vitesse	Vitesse de niveau expert
Performance	Virage conduit
Piste	Noire (si non-disponible, bleue)
Surface	Bosses
Qualités	La vitesse reste constante. La forme du virage et la ligne sont adaptées au terrain. Les habiletés sont combinées pour faire une descente sur la ligne de pente globale. Le contact avec la neige est contrôlé au gré du ou de la skieur·se.

Type	<u>Descente libre</u> (adaptation tout-terrain)
Vitesse	Vitesse avancée, de niveau expert
Performance	Conditionnelle
Piste	Noire
Surface	Tout-terrain
Qualités	La forme du virage et la ligne sont adaptées au terrain. La vitesse est ajustée en fonction du terrain. Le contact avec la neige est contrôlé au gré du ou de la skieur-se. Les éléments techniques de l'AMSC sont appliqués. La créativité peut être récompensée (p. ex. ski à reculons).

*Si aucunes bosses ne sont disponibles en raison des conditions de neige ou de la sécurité, une descente de rayon mixte peut être utilisée en remplacement.

Type	<u>Rayon mixte</u> (terrain damé)
Vitesse	Vitesse de niveau expert
Performance	Virage conduit - coupés
Piste	Noire
Surface	Damée
Qualités	Enchaînement de virages ronds. Combinaison de virages courts, moyens et longs. La vitesse est constante. Deux changements de rythme au minimum. Doit se terminer par un virage court.

Descente à objectif

Type	Corridor de niveau expert (8-12m)
Vitesse	Vitesse de niveau expert
Performance	Conditionnelle
Piste	Noire
Surface	Damée
Qualités	Enchaînement de virages ronds. Pour réussir la descente, le / la skieur-se utilise tout le corridor. La vitesse est rapide et constante sur tout le terrain damé. Maintien d'une vitesse de niveau expert. Un plus grand nombre de virages donne une note plus élevée (sans augmenter la dénivellation).

Objectifs évalués:

1. Nombre de virages comparables ou plus aux formateur·trice·s et au groupe de candidat·e·s
2. Déviation à grande vitesse - constante et tactique
3. Forme du virage (rayon) constante en utilisant toute la largeur du corridor de façon symétrique et constante tout au long de la descente

Démonstrations

Type	<u>Parallèle de démonstration</u>
Vitesse	Vitesse intermédiaire
Performance	Virage conduit
Piste	Noire
Surface	Damée
Qualités	Enchaînement de virages ronds symétriques. La vitesse reste constante. Le contrôle de la rotation donne lieu à l'angle de conduite approprié pour atteindre l'objectif. Le contrôle des carres permet au ski extérieur de diriger le CM pendant toute la descente. Exécution précise pour atteindre l'objectif. Les skis changent de carres simultanément au moment de la transition.

Un des suivants (au choix des formateur-trice-s):

Type	<u>Virage javelin</u>
Vitesse	Vitesse intermédiaire
Performance	Virage conduit
Piste	Bleue
Surface	Damée
Qualités	Enchaînement de virages ronds à partir d'une position parallèle à un seul ski, en soulevant le ski intérieur. La vitesse demeure constante pendant toute la descente. Le contrôle des rotations entraîne l'angle de conduite appropriée, pour une mise à carre optimale sur le ski extérieur qui dirige le CM sur toute la descente.

Objectifs évalués :

1. Équilibre
 - Capacité à transférer le poids du ski extérieur à l'autre ski extérieur.
2. Rotation/Mise à carre
 - Mesurer la capacité à tourner le bas du corps pour gérer la direction tout au long de l'arc (le ski extérieur tourne sous le ski intérieur).
 - Quantité appropriée de mise à carre pour produire un arc coupé.
3. Pression
 - Utilisation efficace des articulations inférieures (flexion et extension) pour passer d'un pied à l'autre.
4. Coordination
 - Fluidité d'un virage à l'autre.
 - Planté du bâton optionnel.

ou

Type	<u>Ski à Ski</u> – virage sauté
Vitesse	Moyenne
Performance	Virage
Piste	Bleue
Surface	Damée
Qualités	La vitesse demeure constante pendant toute la descente. Le contrôle des pressions permet un saut contrôlé lors de la transition. La transition est d'une carre intérieure à l'autre carre intérieure. Le contrôle des carres entraîne une adhérence immédiate et la direction du CM. Le ski intérieur demeure parallèle au sol et au-dessus de la neige. Le contrôle des rotations est utilisé pour mener l'effort de virage, à l'aide de l'énergie cinétique accumulée dans le bas du corps. Les habiletés sont combinées et coordonnées.

Objectifs évalués :

1. Équilibre
 - Répartition égale du poids (la spatule et le talon ne touchent pas à la neige).
 - Un seul ski sur la neige en permanence, soit sur un pied ou l'autre.
2. Mise à carres
 - Contrôlées pour tous les virages et toute la descente.
3. Pression
 - Utilisation efficace des articulations inférieures (flexion et extension) pour passer d'un pied à l'autre.
4. Rotation
 - S'équilibrer sur le ski extérieur
5. Coordination
 - Fluidité d'un virage à l'autre – Planté du bâton optionnel

Échelle de notation des descentes notées

Chaque descente notée comprend des qualités liées à la vitesse, à la forme des virages et au niveau de performance en ski. Pour toutes les descentes notées, la technique de l'AMSC doit être utilisée pour atteindre ces résultats. Les qualités et la technique sont prises en compte dans la détermination des notes individuelles.

L'échelle de notation fonctionne comme suit (lire d'abord la note de 6).

8 ou plus – Exécution précise des qualités de descente ET exécution technique précise. Exemple : Peut contrôler efficacement la ligne dans les bosses et maintenir des vitesses rapides ou expertes ET est précis·e techniquement, bien au-dessus de la norme du niveau 4.

7 – Exécution précise des qualités de descente OU exécution technique précise. Exemple : Le / la skieur·se est capable de contrôler la forme du virage, mais à une vitesse et à un niveau de performance plus élevés OU le synchronisme et la coordination sont plus précises, ce qui se traduit par une descente plus dynamique.

6 – Atteint les qualités de descente et utilise la technique canadienne appropriée décrite ci-dessus dans les critères d'évaluation des descentes notées.

5 – Atteint les qualités de descente, mais n'utilise pas la technique appropriée OU utilise la technique appropriée, mais n'atteint pas les qualités de descente. Exemple : Vitesse et forme de virage correctes, mais montre une rotation OU une bonne technique, mais la vitesse est trop lente ou trop rapide pour les qualités de descente.

4 – Ne parvient pas à atteindre les qualités de descente et ne fait pas preuve d'une technique appropriée. Exemple : La rotation nuit à la capacité à maintenir le contrôle de la vitesse et la forme du virage.

3 ou moins – N'atteint pas les qualités et la technique de descente, et se situe bien en dessous de la norme du N4. Exemple : Les habiletés de base en ski sont déficientes, comme la position et l'équilibre, ce qui nuit grandement à la vitesse, à la forme des virages et à la performance en ski.

[CLIQUEZ ICI POUR VOUS INSCRIRE!](#)