



Description

- Préalable = certification de niveau 2
- Valable pour 15 crédits d'éducation
- Recommandé aux candidats aux examens de niveaux 3 et 4

Le module Viser la performance a pour objectif le développement des habiletés et la compréhension, en vue d'améliorer le niveau de performance sous pression. Il offre une révision spécifique des examens de niveau 3 et 4, fournissant rétroaction et stratégies de développement pour ceux qui s'y prépare.

Horaire

Jour 1

❖ Inscription

❖ Sur neige (4,5 h)

- › AM - Performance technique
 - Simulation de descentes notées
- › PM – Performance en enseignement
 - Séance d'enseignement, suivant le format de l'examen

❖ À l'intérieur (1 h 10)

- › Atelier de mi-journée (40 minutes) - La psychologie du stress et de la performance
- › Atelier en après-midi (30 minutes) – Développement d'un plan d'entraînement
 - Révision du « triangle de la performance »
 - Développement d'un plan d'entraînement personnel

Jour 2

❖ Sur neige (4,5 h)

- › AM - Performance en enseignement
 - Séance d'enseignement, suivant le format de l'examen
- › PM – Performance technique
 - Simulation de descentes notées / entraînement des habiletés de performance

❖ À l'intérieur (1,5 h)

- › Évaluations individuelles et recommandations en vue de l'examen (environ 15 min par candidat)