



DESCRIPTION

- Ouvert à tous les niveaux de certification
- Valable pour 20 crédits d'éducation
- Idéal pour ceux qui aspirent à la certification de niveaux 3 et 4.

Le module *Coaching des éléments de base* développe les principes fondamentaux du ski, ainsi que l'habileté à créer un environnement propice à l'apprentissage des éléments de base.

HORAIRE

Jour 1

❖ Inscription

❖ Sur neige (4,5 h)

- › **AM** – Amélioration des principes fondamentaux du ski
 - Exercices de ski libre sur surface damée et variée
 - Développement d'une concentration externe (ligne, vision au loin)
- › **PM** – Amélioration des principes fondamentaux du ski
 - Utilisation de situations, d'environnements et de virages imposés afin de développer de nouveaux mouvements moteurs
 - Entraînement en corridor sur un parcours de brosses ou de « stubbies »

❖ À l'intérieur (45 min.)

- › Comment créer un environnement propice au développement des éléments de base.
- › Débriefing vidéo reposant sur l'IACPVC, afin de déterminer les aspects à développer et le temps à allouer à chaque tâche, dans une optique de progression.

Jour 2

❖ Sur neige (4,5 h)

- › **AM** - Amélioration des principes fondamentaux du ski
 - Développement d'une concentration externe (ligne, vision au loin)
 - Polyvalence et agilité en ski
- › **PM** – Amélioration des principes fondamentaux du ski
 - Parcours axés sur la polyvalence