



Manuel de l'Académie Camp Fortune
300 Chemin Dunlop, Chelsea, QC, J9B 2N3
Salle des pros Téléphone : (819) 827-1717 poste 2223
Blogue : <http://www.cfskiacademy.wordpress.com>

Heures d'ouverture de la salle des pros :

Lundi 9h00 - 22h00

Mardi 9h00 - 18h30

Mercredi 9h00 - 20h30

Jeudi 9h00 - 20h30

Vendredi 9h00 - 18h30

Équipe de direction

Directeur de l'école de neige : François Bernier

Tél : (819) 827-1717 poste 2204

Administratrice : Chantale DesGroseilliers

Tél : (819) 827-1717 poste 2223

Courriel : academy@campfortune.com

Coordonnateur des jours de semaine : Eric Trottier

Coordonnateur de la formation : Sean Delaney

Superviseurs

Leçons privées et débutants 101 : SJ Norman et Roger Stevens

Programmes de ski pour adultes : John McIsaac

Programmes de snowboard : Celina Cada-Matasawagon

Programme de performance : Clayton Polan et Robin Bernstein

Ski-Wee : Lyndsay Romain

Assistants d'enseignement : Pascal Roche

Programme All Mountain : Joe McLean et Patrick Hart

Programme du mercredi soir : Joe McLean

Programme du jeudi soir : Dave Morralee

Table des matières

1 CAMP FORTUNE SNOW SCHOOL

1a Énoncé de mission de Camp Fortune

1b Interactions avec les clients

1c Responsabilités d'un moniteur

1d Code de responsabilité alpine et code de déontologie (annexes A et B)

2 ENGAGEMENT ET COMMUNICATION

2a Offre de service

2b Absences

3 OPÉRATIONS ET PROCÉDURES QUOTIDIENNES

3a Horaire des jours de la semaine

3b Horaire du soir

3c Horaires des week-ends

3d Après les programmes de 9 semaines (ski/équitation de printemps)

3e Espaces de réunion

3f Parking

3g Salle des pros

3h Code vestimentaire

4 INTERACTION AVEC LES CLIENTS ET PLANS DE COURS

5 LIGNES DE REMONTÉES MÉCANIQUES ET SÉCURITÉ

5a Lignes de levage

5b Sécurité des remontées mécaniques

5c Protocole par temps froid

6 PROTOCOLE EN CAS D'ACCIDENT

7 PROTOCOLE EN CAS DE PERTE D'UN ÉLÈVE

8 DEVOIR D'ATTENTION

9 RESSOURCES POUR L'INSTRUCTEUR

9a Protocoles et ressources pédagogiques

9b Superviseurs

9c Assistants d'enseignement (TA)

9d AMSC / ACMS / FESC

9e Patrouille

9f Directeur

10 FORMATION

10a Formation de décembre

10b Saison de formation régulière

FAQ'S

ANNEXE A

ANNEXE B

ANNEXE C

CODE DE RESPONSABILITÉ ALPINE

NIVEAUX DE SKI

MODULES DE 9 SEMAINES

1 ÉCOLE DE NEIGE CAMP FORTUNE

Félicitations pour votre adhésion à l'école de neige de Camp Fortune !

Pour vous aider à comprendre le fonctionnement de l'école de neige, ce manuel vous est proposé pour vous guider dans les activités quotidiennes de Camp Fortune.

1a Mission de Camp Fortune

"Offrir aux visiteurs de Camp Fortune une expérience récréative unique et de qualité supérieure, qui les incitera à revenir encore et encore, et ce, grâce à un souci du détail et à un personnel excellent, compétent et attentionné.

1b Interactions avec les clients

Les clients sont nos invités. Nous pouvons travailler en équipe pour offrir à nos clients une "expérience récréative unique et supérieure".

Comment ?

En accueillant les clients avec un contact visuel, de l'enthousiasme et un sourire ;

En demandant et en répondant aux commentaires des clients ;

En suggérant des produits et des services pour le client ;

En étant un ambassadeur du sport ;

Se comporter de manière professionnelle à tout moment dans le centre de villégiature ;

Être fier et enthousiaste ;

Aider à informer les clients sur les services offerts à Camp Fortune ;

Surveiller son langage en TOUT temps (dans les files d'attente des remontées mécaniques, sur les remontées mécaniques, dans le chalet, etc ;))

Soyez proactif :

Demandez aux clients si vous pouvez les aider ;

Aidez les clients à s'orienter lorsqu'ils semblent perdus ;

Aidez les skieurs et les surfeurs dans le besoin.

Ramasser les déchets.

1d Code de responsabilité alpine et code d'éthique (annexes A et B)

Respectez le code de responsabilité alpine à tout moment (voir annexe A).

Respecter le code d'éthique de l'AMSC, de la FESC et de l'ACMS (voir www.snowpro.com ou votre manuel de cours).

2. ENGAGEMENT ET COMMUNICATION

2a Offre de service

En tant que membre de l'équipe de Camp Fortune, votre engagement envers l'école, le sport et nos clients est apprécié. C'est pourquoi vous devez remplir un formulaire d'offre de service au début de la saison, en indiquant quand vous êtes disponible pour enseigner. Il s'agit d'une offre de service quotidienne. En outre, chaque fois que vous serez à Camp Fortune, vous devrez être disponible pour donner une leçon si nécessaire. L'offre de service sera utilisée pour générer une liste de moniteurs et leurs coordonnées et ne sera utilisée que par le bureau de l'école de neige.

NOTE : Camp Fortune attend et apprécie votre engagement et votre loyauté envers l'école et ses clients.

2b Absences

Veuillez informer votre superviseur par écrit ou par e-mail de toute absence prévue dès que possible. Vous êtes responsable, dans la mesure de vos possibilités, de trouver un remplaçant adéquat pour votre classe. Votre absence ne doit pas affecter les progrès de votre classe ; il vous incombe donc de donner des instructions à votre remplaçant et d'assurer un suivi à votre retour.

En offrant vos services à un programme de 9 semaines ou à un élève, vous prenez un engagement envers eux. L'école de neige de Camp Fortune valorise l'assiduité.

Les éléments suivants doivent être clairement indiqués lors de la demande d'absence :
Les dates de votre absence ; Les leçons que vous manquerez (c.-à-d. le programme, les jours, le matin ou l'après-midi) ; Une raison valable ; et Le nom de l'élève ;
Le nom de l'instructeur qui vous remplacera.

Si vous êtes malade ou si vous prévoyez d'être en retard, veuillez appeler la Pro Room au poste 2223 dès que possible.

3. OPÉRATIONS ET PROCÉDURES QUOTIDIENNES

Les horaires suivants sont des exemples de protocoles de meilleures pratiques pour nos instructeurs/entraîneurs qui veulent tirer le meilleur parti de la journée à la colline.

3a Horaire d'un jour de semaine

Arrivée à 8h30. Le mercredi, le programme d'escapade de milieu de semaine commence à 10 h 30 et se termine à 12 h 00. Des événements spéciaux sont organisés en permanence.

3b Horaire du soir

Arrivée à la salle des pros entre 18h00 et 18h30. Les cours du soir commencent à 19h00 et se terminent à 20h30. La salle des pros est fermée à clé à 22h00 les soirs de semaine.

3c Horaires du week-end

Vous vous présentez à la salle des pros entre 8h00 et 8h15. Conformément à l'offre de service, votre présence est appréciée pour toute la journée. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples d'horaires de différents programmes. Il est entendu que certains instructeurs passeront d'un programme à l'autre.

Horaire du week-end pour les programmes de cours

8 h 00-8 h 30 - Arrivée dans la salle des pros et habillage pour le ski ou l'équitation.

Enregistrez-vous auprès de votre superviseur dans la salle des pros.

8 h 45 - Rendez-vous dans votre salle de réunion

Heures des séances : 9h00-10h30, 11h00-12h30, 13h30-15h00

Horaire du week-end pour les leçons privées et le cours 101

8h00-8h30 Arrivée dans la salle des pros et tenue de ski ou d'équitation

Enregistrez-vous auprès de votre superviseur dans la salle des pros.

8:45am Aller à la zone de rencontre pour les leçons privées

Horaires des leçons privées : 9:00-10:00, 10:15-11:15, 11:30-12:30, 1:30-2:30, 2:45-3:45

Horaire des camps de Noël et des vacances de mars

9h30 Arrivée dans la salle de sport et habillage pour le ski ou l'équitation. Vous vous présentez à votre superviseur dans la salle d'entraînement.

Après les programmes de 9 semaines (ski/équitation de printemps)

Une fois les programmes de leçons terminés, il reste de nombreuses possibilités d'enseigner et de gagner de l'argent. Nous continuons à donner de nombreuses leçons privées. Enregistrez-vous auprès du superviseur des leçons privées.

3e Zones de réunion
Vous devez arriver à l'aire de rencontre avant vos clients/élèves afin d'être prêt à commencer votre cours à l'heure. Vous devez toujours rencontrer votre classe au même endroit. Pour éviter toute confusion, ne vous arrangez pas pour rencontrer votre groupe à un autre endroit.

Les cours privés se déroulent près du drapeau des cours privés.

Les cours pour adultes se déroulent devant le drapeau bleu.

Les cours pour adultes se déroulent au drapeau bleu.

Les cours de ski de montagne se déroulent au drapeau vert.

Ski Wee se retrouve dans la zone des débutants au drapeau rouge.

Les cours de performance se déroulent au drapeau noir.

Une fois la leçon terminée, veuillez retourner au même endroit. Si vous avez des enfants à votre charge, attendez que leurs parents ou tuteurs viennent les chercher. Si les parents ou tuteurs ont plus de 5 minutes de retard, veuillez en informer votre superviseur.

3f Parking

Le parking pour les instructeurs est situé en dessous de la Pro Room et à côté de la chaise Clifford. Ne vous garez pas sur la route d'accès à Maple Lodge (Chalet des Érables).

3g Salle des pros

La salle des pros est un bâtiment désigné pour que les moniteurs puissent se changer et laisser leurs effets personnels pendant qu'ils sont sur la colline. Veuillez garder vos objets de valeur (portefeuilles, téléphones cellulaires, etc.) avec vous. Il est très important de verrouiller vos skis et vos planches lorsqu'ils sont laissés sans surveillance, même à l'intérieur de la salle des pros. L'École de glisse n'est pas responsable des objets perdus ou volés.

Vous pouvez emporter votre déjeuner et utiliser les micro-ondes et les réfrigérateurs de la salle des pros. N'oubliez pas de ramasser vos déchets et de veiller à ce que la salle pro soit propre et bien rangée. Tous les lundis matin, le réfrigérateur est débarrassé de tous les restes.

La salle pro est réservée à l'usage exclusif des instructeurs, merci de ne pas y amener vos clients ou vos élèves.

3h Code vestimentaire

Les instructeurs sont tenus d'avoir une apparence professionnelle et d'être bien soignés. Tous les instructeurs porteront les vêtements suivants :

Veste Camp Fortune ; pantalon d'hiver noir ; chapeau ou casque assorti.

4. INTERACTION AVEC LES CLIENTS AVANT ET APRÈS LES COURS

En attendant l'arrivée de vos élèves/clients, soyez proactif et cherchez vos clients/étudiants.

Leçons particulières

Début du cours

Présentez-vous aux élèves et aux parents (le cas échéant) ;
Souriez et serrez la main ;
Demandez au client ce qu'il attend de vous.
Répétez ce que vous avez compris.
Expliquez aux parents où vous les retrouverez à la fin de la leçon.

La fin d'une leçon

Expliquez aux parents/répétez aux clients ce que vous avez appris pendant la leçon et ce qu'il faut travailler avant la prochaine leçon ;
Dites au revoir aux parents et à l'élève et donnez-leur votre nom et votre numéro de téléphone afin qu'ils puissent vous contacter pour d'autres leçons. N'oubliez pas, "vendez la voiture!"

Leçons collectives

Le début d'une leçon

Arrivez à l'heure à votre lieu de rendez-vous ;
Présentez-vous aux élèves et aux parents (le cas échéant) ;
Accueillez les clients/parents/enfants avec enthousiasme, en leur souriant et en leur serrant la main ;
Prendre les présences ;
Expliquer quand et où se retrouver à la fin de la leçon.

Fin de la leçon

Expliquez aux parents/répétez aux clients ce que vous avez travaillé pendant la leçon et ce qu'il faut travailler avant la prochaine leçon ;
Dites au revoir aux parents et aux élèves ;
Remplir la carte de classe en indiquant les présences, votre nom, les compétences travaillées, l'endroit où vous avez skié ou roulé et le niveau de vos élèves. Remettre les fiches de cours au superviseur.
À la fin des programmes de 9 semaines, une carte de progression est remplie par le moniteur et remise à chaque élève.

5. LIGNES DE MONTÉE ET SÉCURITÉ

5a Lignes de levage

Leçons particulières :

Afin de maximiser le temps d'enseignement, il y a une zone désignée pour les leçons privées à chaque remontée mécanique. Le personnel des remontées mécaniques vous indiquera quand vous pourrez monter sur la remontée.

Leçons en groupe

Utilisez les files d'attente habituelles des clients lorsque vous êtes en leçon de groupe. C'est le moment idéal pour enseigner l'étiquette des remontées mécaniques et renforcer les compétences de la leçon.

Ski et glisse libres - Utilisez les remontées mécaniques habituelles et agissez de manière professionnelle à tout moment.

Les employés des remontées mécaniques sont vos collègues et ont des règles à respecter.

5b Sécurité des remontées mécaniques

Les enfants de 6 ans et moins doivent être accompagnés d'un membre du personnel, tel qu'un moniteur, un agent de piste ou un patrouilleur.

Le grand public ne doit en aucun cas monter avec des enfants en cours.

Avant de monter sur un télésiège avec un élève/client, informez-le des points suivants :

Comment s'asseoir sur le télésiège ;

Comment abaisser la barre ;

Comment se comporter sur le télésiège ;

Comment et quand lever la barre de sécurité ;

Comment descendre du télésiège ;

Où rencontrer le groupe.

Le moniteur monte sur le télésiège derrière la classe (avec le dernier de ses élèves).

Les moniteurs sont encouragés à monter avec leurs élèves (et non avec leurs camarades).

Il est entendu que les élèves ayant besoin d'aide sur les télésièges requièrent une attention particulière. Si une aide supplémentaire est nécessaire de la part d'autres membres du personnel ou de patrouilleurs à ski, il faut s'assurer qu'ils comprennent leur rôle et qu'ils sont à l'aise pour aider les élèves.

5c Protocole en cas de froid

Par temps très froid, les moniteurs doivent faire attention aux élèves souffrant d'engelures. Il est recommandé de faire régulièrement des pauses dans le chalet, mais pas plus de 7 minutes à la fois.

Qu'est-ce qu'une engelure ? Les engelures se présentent sous la forme de taches blanches et cireuses sur la peau exposée, comme les joues, le nez, les oreilles et le front. Les engelures peuvent également apparaître sur les zones à faible circulation sanguine, comme les doigts et les orteils. Ne frottez pas les zones gelées, réchauffez-les lentement. Utilisez des compresses chaudes ou la chaleur de votre propre corps pour réchauffer la zone. Les aisselles sont un bon endroit.

Veillez à ce que tous vos élèves soient habillés de manière appropriée pour le temps qu'il fait :

Un cache-cou (pas d'écharpe) pour couvrir les joues ;

Gants ou moufles imperméables (pas de laine ou de polaire) ;

Des chaussettes de ski sèches ;

des couches chaudes (col roulé, chemise à manches longues) ;

Les jours de froid et de fort refroidissement éolien (plus froid que -20°C, en règle générale), les élèves DOIVENT venir en classe avec des lunettes de ski et un cache-cou pour pouvoir participer à la leçon de ski. Si un élève n'est pas habillé de manière appropriée, veuillez en informer votre superviseur.

6. PROTOCOLE D'ACCIDENTS

Informez immédiatement la Patrouille des blessures :

Signalez une patrouille en levant une main et en la tenant droite en l'air ; NE JAMAIS déplacer une personne blessée ;

Assurez la sécurité de la personne blessée en croisant vos skis ou en plaçant votre planche en amont de ceux-ci ou en plaçant quelqu'un en amont pour alerter le public.

Gardez la personne blessée au chaud ;

Rassemblez votre groupe dans un endroit sécuritaire sur la colline; trouvez quelqu'un avec une radio ;

Envoyez un adulte, un autre instructeur ou un assistant d'enseignement (TA) au bas de la colline pour trouver un superviseur ou une personne possédant une radio. Le service client et le bas de chaque ascenseur sont tous équipés de radios.

Vous pourrez quitter les lieux de l'accident avec votre classe une fois que l'élève blessé sera pris en charge par la Patrouille.

Points à prendre en compte pour mieux remplir le rapport d'incident :

Conditions d'enneigement, localisation du moniteur, localisation de l'élève ;

Comment l'accident s'est produit ;

Si une autre personne est impliquée, obtenez son nom, son adresse et son numéro de téléphone ;

Vérifiez s'il y a des témoins et obtenez leurs noms et adresses ;

Notez les instructions données à la classe et la manière dont ces instructions ont été suivies ;

Notez la date et l'heure de l'accident ;

Remplir un constat d'accident, disponible dans le pro-room.

Si vous n'avez pas déjà informé votre superviseur de l'incident, veuillez vous assurer que votre superviseur et les autres personnes concernées sont informés.

7. PROTOCOLE ÉTUDIANT PERDU

Lorsque vous avez perdu de vue un élève dont vous avez la charge :

Arrêtez-vous dès que vous réalisez que vous avez disparu ou que vous ne pouvez pas voir un élève ;

Regroupez tous vos élèves ;

Cherchez autour de vous des points de référence ;

Allez au bas de la piste ;

Communiquez immédiatement avec quelqu'un qui possède une radio (c'est-à-dire un superviseur ou un patrouilleur) et demandez de l'aide ; (ex. « J'ai perdu de vue un élève au sommet de Pineault) Donner une description de l'élève « Ils portent un habit de neige bleu et un casque gris » « Ils ont X ans et ils s'appellent.... »);

Attendez les instructions de votre superviseur ;

Donnez un compte rendu détaillé de vos actions à votre superviseur.

8 DEVOIR DE SOINS

Lorsque vous enseignez à des enfants, le « devoir de diligence » commence lorsque vous rencontrez votre élève pour la première fois au début du cours et se termine lorsque les enfants ont été confiés à la garde d'un parent ou d'un tuteur.

Le devoir de diligence d'un instructeur qui supervise des enfants signifie que l'instructeur doit assumer la garde et la responsabilité des enfants de la même manière qu'un parent attentif ou prudent dans des circonstances similaires.

Le rôle d'un instructeur est de :

Être un guide compétent, responsable et vigilant envers l'élève lorsqu'il est en montagne ;
Connaître les politiques de la station de ski, les politiques et les installations des écoles de neige.

Avoir un réel souci du bien-être des étudiants, ainsi que de leur progression.

9. RESSOURCES POUR L'INSTRUCTEUR

Les sections suivantes comprennent des exemples des ressources à votre disposition. Ces ressources vous aideront à fournir les meilleurs services à vos clients et à développer vos propres compétences.

9a Protocoles et ressources pédagogiques

Comparer les expériences et les solutions avec des pairs et des instructeurs expérimentés ;
Vérifiez auprès du personnel de supervision;

Demandez et vérifiez au bureau de l'école de neige (« Cage »);

Utilisation du matériel (parcours stubbies, brosses, bosses, parc enfant, cerceaux)

Lisez les articles de blog réguliers de l'académie (si vous n'êtes pas sur la liste des mises à jour, visitez <https://cfski.academy> et cliquez sur le bouton « suivre »)

9b Surveillants

Sont en place pour gérer divers programmes ;

Sont directement en charge de leur personnel instructeur ;

Sont là pour vous aider dans la planification de vos cours et la gestion de groupe/parents ;

Sont responsables des entrées de paie, assurez-vous donc de vous enregistrer et de quitter votre superviseur en début et en fin de journée.

9c Assistants d'enseignement (TA)

Sont des bénévoles âgés de 13 et 14 ans ;

Avoir reçu une formation de pré-instructeur, incluant la sécurité des ascenseurs et l'assistance aux élèves ;

Constituent une ressource inestimable pour les instructeurs de programmes s'occupant de jeunes enfants débutants ;

Les TA sont de futurs instructeurs et à ce titre, reçoivent une formation durant la saison pour les préparer au cours Niveau 1.

Les tâches de l'AT comprennent :

Aider les étudiants sur le télésiège ;

Aider les élèves tombés;

Aider l'instructeur à motiver et à faire bouger le groupe ;

À aucun moment, un TA ne se verra attribuer un groupe sans instructeur responsable ni ne sera laissé seul avec un enfant ou un groupe.

9j CSIA / CASI / CSCF

Consultez www.snowpro.com sous ressources, vous trouverez divers conseils, informations et tactiques d'enseignement ainsi que des informations sur les cours, les Pro Days et des liens vers des manuels en ligne.

9e Patrouille

Peut aider avec les tâches du télésiège ;

Peut être utile pour installer les étudiants qui ne respectent pas le Code de responsabilité alpine ;

Peut être atteint:

Par radio ;

Si une patrouille est en vue, un bras levé au-dessus de votre tête vous signalera que vous avez besoin d'aide.

Directeur 9f

Juste un email à fbernier@campfortune.com, meilleur moyen de contact ;

La porte du bureau est toujours ouverte ;

Peut être joint par radio.

Le directeur de l'école de glisse, le personnel d'encadrement et d'ailleurs tout moniteur trouveront toujours le temps de discuter avec un moniteur ou un TA ayant besoin d'aide, de conseils ou d'un avis technique.

10. FORMATION

Entraînement du 10a décembre

Un calendrier sera créé pour tous les nouveaux employés et ceux qui reviennent. Il est recommandé d'assister à autant de formations que possible afin d'être rafraîchi, informé et conscient du fonctionnement de l'École sur neige.

10b Saison d'entraînement régulière

Les séances sont disponibles :

Lundi soir à 19h00

Perfectionnement ski/ride, entraînement spécifique au cours, analyse vidéo

Votre développement personnel dépend entièrement des efforts que vous y consacrez.

Personne ne peut mieux vous convaincre de skier ou de rouler. Vous devez repousser les limites et sortir de votre zone de confort !

FAQ

Si je ne suis pas en mesure de travailler un jour prévu (c'est-à-dire si je suis malade), quand et où dois-je appeler ? - Il est de votre responsabilité de trouver un remplaçant, mais en cas d'urgence, appelez le Pro Room au 819 827-1717 x 2223 et demandez votre superviseur ou laissez un message à votre superviseur.

Dois-je me déconnecter quelque part une fois la journée terminée ? - Non. Renseignez-vous auprès de votre superviseur à la zone de rendez-vous une fois que tous les étudiants de votre classe ont été récupérés.

Les élèves de ma classe ont entre 10 et 12 ans. Peuvent-ils partir seuls à la fin des cours ou dois-je rencontrer les parents chaque semaine ? - NON, tous les participants au programme junior doivent être récupérés par un parent ou un tuteur.

Puis-je emmener ma classe au lodge pour une pause s'ils le souhaitent ? si oui, la nourriture/ les boissons sont-elles à la charge de l'élève ? - Les instructeurs doivent surveiller les enfants pour détecter les engelures, le froid excessif ou la fatigue. Pour un enfant en bonne santé, 5 minutes au lodge principal, toujours surveillées, devraient suffire - plus longtemps et l'humidité le rendra plus froid à son retour sur les pistes. Les skis/planches doivent être disposés en un

seul groupe, tous les enfants sont gardés en groupe à l'intérieur et il n'est vraiment pas nécessaire que quiconque ait un rafraîchissement, en fait, en raison d'allergies, ne donnez aucune nourriture à vos élèves. Si cela est nécessaire, c'est à leurs frais. Les clients ne sont pas autorisés dans la Pro Room.

Quelle est la politique de l'École sur neige concernant les sauts pour le parc à neige (lorsqu'il est ouvert) et les petits sauts sur le côté des pistes ? - Le Terrain Park est réservé aux moniteurs Park & Pipe certifiés ou formés, sans cette certification aucun moniteur ne peut emmener son cours dans le Parc. Les sauts sont parfaits pour apprendre ; l'instructeur doit surveiller de près les élèves lorsqu'ils utilisent des sauts. L'instructeur doit s'assurer que la zone d'atterrissage est dégagée et que les élèves sont capables – l'utilisation des sauts doit être contrôlée et sûre.

Quelle est la politique de l'École sur neige concernant les casques ? - Les enfants sont invités à porter un casque, tout comme les moniteurs. Les instructeurs sont invités à promouvoir l'utilisation du casque. Les participants All Mountain/Ski Wee ne sont pas obligés de porter des casques. De plus, les casques avec protections faciales de course ne sont pas autorisés. Les étudiants en performance doivent porter des casques.

Comment signaler un incident ? - Se référer à la section 6 de ce manuel.

ANNEXE A

CODE DE RESPONSABILITÉ ALPIN

Il existe des éléments de risque que le bon sens et la conscience personnelle peuvent contribuer à réduire. Quelle que soit la façon dont vous décidez d'utiliser les pistes, faites toujours preuve de courtoisie envers les autres. Veuillez respecter le code ci-dessous et partager avec les autres la responsabilité d'une expérience extérieure sécuritaire.

Gardez toujours le contrôle. Vous devez être capable de vous arrêter ou d'éviter d'autres personnes ou objets.

Les personnes qui vous précèdent ont la priorité. Il est de votre responsabilité de les éviter.

Ne vous arrêtez pas là où vous obstruez un sentier ou n'êtes pas visible d'en haut.

Avant de commencer une descente ou de rejoindre un sentier, regardez vers le haut et cédez le passage aux autres.

Si vous êtes impliqué ou témoin d'une collision ou d'un accident, vous devez rester sur les lieux et vous identifier auprès de la patrouille de ski.

Utilisez toujours des dispositifs appropriés pour empêcher l'équipement de s'emballer.

Observez et respectez tous les panneaux et avertissements affichés.

Tenez-vous à l'écart des sentiers fermés et des zones fermées.

Vous ne devez pas utiliser les ascenseurs ou les terrains si vos capacités sont altérées par la consommation d'alcool ou de drogues.

Vous devez avoir une dextérité physique, des capacités et des connaissances suffisantes pour charger, monter et décharger des ascenseurs en toute sécurité. En cas de doute, demandez à l'ascenseur.

Connaître le code - Soyez soucieux de la sécurité
C'est votre responsabilité

APPENDICE B

NIVEAU DE SKI

Niveau	Capacité actuelle en ski
Rouge	Jamais skié : je n'ai jamais fait de ski alpin. (L'expérience en ski de fond ne s'applique pas.)
Vert	Débutant : Je peux faire tourner un chasse-neige contrôlé sur une piste verte sans aide (Allen's Alley et Pineault)
Bleu	Novice : Je peux faire des virages en chasse-neige et parfois du ski parallèle sur des pistes plus faciles. Je suis à l'aise sur les pistes vertes et les pistes bleues plus faciles. (Marshall et Paradis)
Noir	Intermédiaire : Je sais faire du ski parallèle et je suis à l'aise sur les pistes intermédiaires. (Clifford et Slalom)

Double noir	Avancé : Je suis à l'aise en ski parallèle avec une pose de bâtons sur tous les niveaux de pistes. (Bud Clark et Canadien)
-------------	---

ANNEXE C

MODULES DE 9 SEMAINES

Module 1

Rencontrer et saluer

Assurez-vous que la classe est bien équilibrée

Évaluer leurs compétences

Utilisation au travail de toutes les articulations

N'importe quel exercice pour les centrer est bon

Module 2

Gardez la position et l'équilibre

Le kilométrage est important

Choisissez le terrain pour obtenir des résultats

Le virage est dirigé par le bas du corps

Vous encouragerez le mouvement pour y parvenir

Module 3

Renforcer les compétences acquises

Découvrez un nouveau terrain si possible

La forme du virage peut aider les élèves à obtenir des résultats (direction)

Module 4

L'adhérence peut être introduite d'abord en dérapage, puis affinée jusqu'à un virage plus dirigé
La séparation haut/bas du corps permet une bonne adhérence et est importante à tous les niveaux.

Choisissez un terrain plus plat pour de meilleurs résultats

Les étudiants doivent être centrés pour réussir

Module 5

Une fois que l'élève est centré, dirigeable et capable de prendre des virages, il est temps de « s'amuser ».

De nouvelles collines, bosses, plus de vitesse, des virages longs et courts, les excitent

Module 6

Modèles de mouvements coordonnés

À ce stade, vous pouvez préciser d'affiner vos compétences et d'éliminer les mouvements inutiles.

Rendre le skieur plus performant

Maintenir une cadence

Skiez des pieds vers le haut plutôt que de la tête en bas

Module 7

L'utilisation de toutes les articulations pour gérer les forces peut être utile lors du ski de pentes plus difficiles.

En espérant les aider à rester centrés

Grand et petit pour une grande liberté de mouvement

Module 8

Révissez et rassemblez le tout

À présent, vous devriez être en mesure de donner à vos élèves une idée claire de la façon dont ils skient et de leur suggérer des moyens simples pour avancer.

C'est un bon moment

Positif! Positif! Positif!

Module 9

Amusez-vous, assurez-vous de finir en force

Votre attitude contribue grandement à prouver votre professionnalisme

Assurez-vous que votre paperasse est bien faite