



Manuel Ski

pour les enfants et les jeunes

SWISSski

SWISS  SNOWSPORTS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Sommaire

- 4 Avant-propos
- 6 Introduction
- 7 Séquences d'apprentissage numériques et autres supports
- 8 J+S – Le programme d'encouragement du sport de la Confédération
- 9 Ensemble pour un sport sûr, loyal, propre et fondé sur des valeurs

11 S'engager comme monitrice ou moniteur de ski

- 12 Conception de la formation Sports de neige
- 14 La monitrice et le moniteur J+S
 - 14 Charte d'éthique – Neuf principes pour le sport suisse
- 16 Enfants et jeunes
- 18 Activités J+S dans les sports de neige
 - 18 Les coaches J+S, interlocuteurs des moniteurs J+S
 - 20 Le charme des camps de ski et autres événements
- 22 L'inclusion en ski

23 Comprendre le ski

- 24 Un sport fascinant
- 24 FTEM Suisse
- 26 Enseigner, mais quoi?
 - 27 Formes fondamentales de mouvements et de jeux
- 28 Formes caractéristiques
- 32 Formes d'entraînement
- 34 Les facteurs de développement dans la pratique
- 35 L'axe de développement «Technique» en détail

37 Enseigner le ski

- 38 L'essentiel en bref: enseigner, mais comment?
- 39 Transmettre
 - 40 Instaurer un climat propice à l'apprentissage
 - 41 Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure
 - 44 Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité
 - 44 Prévention des blessures
 - 45 Formes d'organisation
 - 46 Donner des tâches attrayantes et des feed-back
 - 47 Canaux de perception
- 49 Encourager
 - 50 Soutenir le développement personnel
 - 52 Structurer les relations et consolider l'équipe

- 54 Innover
 - 55 Développer continuellement ses compétences
 - 55 Développer ses propres activités
- 56 Se soucier de l'entourage
 - 57 S'impliquer activement dans le club
 - 57 Impliquer des personnes et des organisations clés

59 Bonnes pratiques

- 60 Structure
 - 61 Aperçu des formes de mouvements en ski pour le cours de moniteurs
 - 62 Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques
 - 62 Gérer la situation présente de manière responsable
 - 64 Se déplacer efficacement avec des pas au plat et en pente
 - 66 Glisser et freiner dans une attitude stable
 - 69 Réaliser des virages adaptés au terrain
 - 74 Sauter et atterrir avec assurance sur des installations
 - 75 Réaliser des tricks en jouant avec le terrain
 - 76 Slider sur les boxes et les rails avec une attitude stable
 - 77 Entraînement off-snow pour le ski

78 Bibliographie

Avant-propos

«Il faut que brûle en toi ce que tu voudrais enflammer chez les autres.»

Augustin d'Hippone

Chère future monitrice et cher futur moniteur de ski,

Tu as devant les yeux le manuel Ski, qui t'accompagnera tout au long du passionnant voyage que constitue la formation de base. En tant que monitrice ou moniteur de ski, tu joueras un rôle majeur dans les activités régulières ou les camps de ski. Tu seras en première ligne et inspireras les enfants et les jeunes – exactement comme le suggère la citation d'Augustin d'Hippone.

À la fois exigeant et gratifiant, ton rôle s'accompagnera aussi de responsabilités importantes. Tu seras un modèle pour les autres et, en ce sens, tu t'appuieras sur les valeurs ainsi que sur les principes de la Charte d'éthique. Cette charte te servira de fil rouge aussi bien dans ton travail avec les enfants et les jeunes qu'au gré de ton parcours de formation personnel. J+S a élaboré pour cela des règles de comportement claires (ill. 1) que toutes les parties prenantes se doivent de respecter et de mettre en œuvre individuellement. En effet, un cadre didactique accueillant, respectueux et ouvert est essentiel à la réussite des processus d'apprentissage.

Au nom de J+S et en collaboration avec Swiss Snowsports et Swiss-Ski, nous te souhaitons un cours de moniteurs aussi passionnant qu'enrichissant ainsi qu'une agréable lecture. Nous sommes heureux d'être à tes côtés et de vivre en ta compagnie des expériences inoubliables dans les sports de neige.

L'équipe de la formation des sports de neige



Illustration 1: Règles de comportement dans la formation de base et la formation continue J+S.

Introduction

Le cours de moniteurs J+S, un modèle de réussite

Tout commence par le cours de moniteurs J+S Ski. Au cours de journées de formation intéressantes et instructives, tu acquies le bagage requis pour entamer ta carrière dans des camps de ski, un ski-club ou une école de ski.

Condensé d'informations pratiques

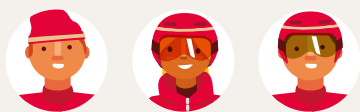
Le présent manuel reprend les principaux contenus pratiques abordés durant le cours de moniteurs J+S Ski et pourra aussi tenir lieu plus tard de mémento ou d'ouvrage de référence.

Structure du manuel

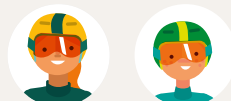
Le manuel Ski repose sur la conception de la formation Sports de neige (ill. 2, p. 12), expliquée tout au début dans le chapitre «S'engager comme monitrice ou moniteur de ski». Le chapitre «Comprendre le ski» te fait ensuite découvrir en détail, sous un angle pratique, comment fonctionne ce sport et ce que tu enseigneras. Quant au chapitre «Enseigner le ski», il te montre comment transmettre les contenus. Le dernier chapitre, intitulé «Bonnes pratiques», renferme des exercices éprouvés pour travailler les principales formes dans le domaine clé «Foundation».

Regards croisés

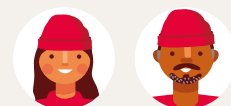
Tu as de la compagnie au fil des pages à venir: sept personnages sont à tes côtés pour t'exposer leur point de vue.



Olivier, chef de camp J+S, Alexandra, entraîneuse, et Michel, professeur de sport de neige, dévoilent leurs secrets et prodiguent des conseils concrets – véritables exemples de «bonnes pratiques» de première main. Comme ils travaillent avec des groupes cibles différents, cela te donne une idée de la manière dont tu peux adapter tes entraînements selon les âges.



Ladina (16 ans) et Roman (7 ans), participants aux activités J+S, prennent aussi la parole et te font voir les choses au travers de leurs yeux de jeune et d'enfant. En découvrant leurs motivations, tu peux tirer les conclusions qui s'imposent pour concevoir ton entraînement.



Sabrina et Martin, tous deux experts J+S, apportent leur éclairage. Ils possèdent des connaissances de base qui viennent enrichir ce manuel et permettent d'approfondir certains thèmes.

Séquences d'apprentissage numériques et autres supports

Séquences d'apprentissage générales et spécifiques

Le site tool.jeunesseetsport.ch te permet d'accéder aux séquences d'apprentissage numériques et de les y traiter de manière autonome (compte entre 20 et 30 minutes par unité). Tu y trouveras tout un éventail de séquences d'apprentissage spécifiques consacrées aux sports de neige ou interdisciplinaires en complément à ce manuel.

Supports à foison

D'autres supports sont à ta disposition en ligne pour compléter le présent manuel et les séquences d'apprentissage numériques: liens Internet, documents PDF ou clips vidéo te permettent d'approfondir les différents thèmes abordés.

Plateforme: «Séquences d'apprentissage»

 jsle.ch/fLBS

Manuel numérique: «Manuel Ski»

 jsle.ch/f2SK

Nom d'utilisateur: **skifahren**

Mot de passe: **dXch7**



Possibilités d'approfondissement et expériences multimédias

Des liens raccourcis renvoient à des séquences d'apprentissage numériques, à des contenus d'apprentissage interactifs ou visuels (p.ex. clips vidéo) ainsi qu'à d'autres supports touchant à de nombreux thèmes.



J+S – Le programme d’encouragement du sport de la Confédération

Tableau 1: Effets recherchés par J+S



Pratique du sport tout au long de la vie

- Marquer durablement les esprits au travers des expériences positives vécues dans les cours et les camps J+S
- Développer de manière ciblée les compétences sportives ainsi que les compétences motrices des enfants et des jeunes
- Se laisser guider par trois maîtres-mots: plaisir, fair-play, sécurité
- S’engager tout au long de la vie dans le système sportif



Personnalité et valeurs

- Se mesurer aux autres, individuellement ou par équipes, toujours équitablement
- Assimiler des règles et des valeurs
- Mettre et être mis-e au défi
- Gérer les succès et les échecs de façon appropriée
- Soutenir le développement personnel des enfants et des jeunes



Bénéfices sociaux

- Apprendre quelque chose de nouveau ensemble et nouer des amitiés
- Favoriser les contacts sociaux et les expériences sociales
- Renforcer le sentiment d’appartenance



Santé, prévention et intégration

- Améliorer la santé des enfants et des jeunes
- Aborder des sujets de société
- Ancrer la santé, la prévention ainsi que l’intégration dans la formation et la formation continue J+S

Avec plus de 85 sports, J+S est le principal programme d’encouragement du sport proposé par la Confédération. Chaque année, il fait bouger près de 650 000 enfants et jeunes de 5 à 20 ans dans le cadre de plus de 80 000 cours et camps. L’Office fédéral du sport OFSPO dirige le programme J+S et assure sa mise en œuvre en partenariat avec les cantons ainsi que les fédérations sportives nationales et les associations de jeunesse.

Effets recherchés

La participation régulière à des activités J+S doit non seulement permettre aux enfants et aux jeunes de vivre des expériences positives, mais encore les inciter à faire du sport tout au long de leur vie. Les effets recherchés dans ce cadre sont énumérés ci-dessus (tab 1).

Vidéo: «Voilà comment fonctionne Jeunesse+Sport»

 [jsle.ch/fVsf](https://www.youtube.com/watch?v=jsle.ch/fVsf)

La conception J+S comme guide

La conception J+S s'adresse à toutes les personnes qui s'engagent au service de J+S et leur explique les objectifs du programme. Les principes et valeurs qu'elle contient te guident dans le cadre de ton activité de monitrice ou de moniteur J+S.

Approfondissement: «Conception J+S»

 jsle.ch/fvLB

Ensemble pour un sport sûr, loyal, propre et fondé sur des valeurs

Au bénéfice d'un excellent réseau, J+S met en place des partenariats solides et s'engage pour les valeurs du sport en coopération avec les fédérations partenaires, les cantons, Swiss Olympic et Swiss Sport Integrity. En tant que monitrice ou moniteur J+S, tu enseignes aux enfants ainsi qu'aux jeunes les principes d'un sport loyal, propre et empreint de respect mutuel. De fait, toute activité J+S s'appuie sur la Charte d'éthique (p.14). Dans le cadre de ta formation et de ta formation continue, tu étudieras de manière approfondie le domaine d'action «Encourager» (p.49ss). Tu découvriras, à travers des recommandations concrètes, comment présenter et transmettre les valeurs du sport d'une manière adaptée à l'âge de tes participants. Le domaine d'action est étroitement lié à la campagne de prévention «cool and clean» de Swiss Olympic.

Liste de liens: «Pour un sport sûr, loyal, propre et fondé sur des valeurs»

 jsle.ch/fSwS

Séquence d'apprentissage: «Un sport respectueux de valeurs éthiques»

 jsle.ch/fLws





S'engager comme monitrice ou
moniteur de ski



Conception de la formation Sports de neige

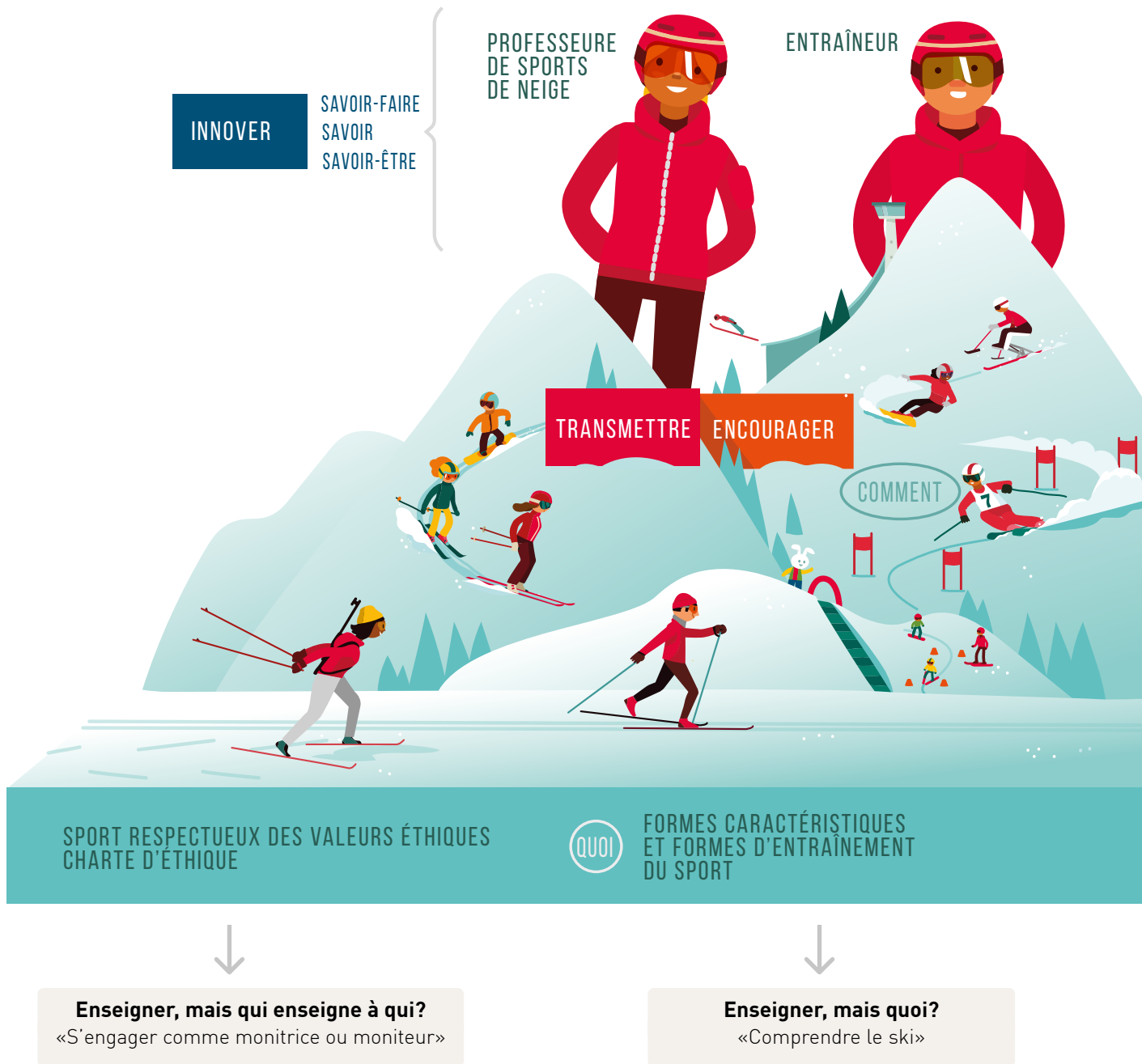


Illustration 2: La conception de la formation Sports de neige.

Quoi enseigner, et comment?

Lorsque tu conçois tes activités, tu réfléchis avec soin à ce que tu vas enseigner et à la manière dont tu vas t'y prendre. La question «Quoi» porte sur les contenus d'entraînement à proprement parler. L'accent est mis sur les formes caractéristiques ainsi que sur les exercices interdisciplinaires et ceux propres au sport.

La question «Comment» se concentre sur la manière d'enseigner ces contenus. Tu t'inspires pour ce faire des quatre domaines d'activité fondamentaux, les fameux domaines d'action «Transmettre», «Encourager», «Innover» et «Se soucier de l'entourage».

Séquence d'apprentissage:
«La conception de la formation J+S»

 jsle.ch/fLav

Vidéo: «Des activités J+S de qualité»

 jsle.ch/fvGA



Enseigner, mais comment?

«Enseigner le ski»



«J+S souhaite inculquer aux enfants les bases d'une pratique sportive tout au long de la vie. Les attitudes et les comportements que les enfants et les jeunes acquièrent dès leur plus jeune âge les accompagnent souvent tout au long de la vie.»

La monitrice et le moniteur J+S

Charte d'éthique – Neuf principes pour le sport suisse

Partout dans le monde, les valeurs olympiques d'excellence, d'amitié et de respect sont la clef de voûte d'un sport fair-play et durable. La Charte d'éthique élaborée par Swiss Olympic et l'OFSPPO s'articule autour de ces mêmes valeurs:

1. Traiter toutes les personnes de manière égale
2. Promouvoir l'harmonie du sport avec l'environnement social
3. Renforcer le partage des responsabilités
4. Respecter pleinement les sportifs au lieu de les surmener
5. Éduquer à une attitude juste envers les autres et la nature
6. S'opposer à la violence, à l'exploitation et au harcèlement
7. S'opposer au dopage et à la drogue
8. Renoncer au tabac et à l'alcool pendant le sport
9. S'opposer à toute forme de corruption

Site Internet: «Charte d'éthique»

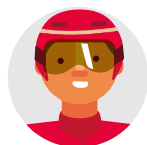
 jsle.ch/fS0c

Les moniteurs J+S, des acteurs clés

J+S bénéficie d'une excellente réputation en Suisse. Les plus de 80 000 moniteurs J+S actifs contribuent dans une large mesure à la popularité du programme. Semaine après semaine, ils sont présents sur le lieu d'entraînement, s'investissant avec beaucoup d'engagement en faveur du sport pour les enfants et les jeunes. Avec leur savoir-faire, leur motivation et leur savoir-être, ils concourent à la mise en place d'activités de qualité et à la réalisation des objectifs du programme J+S.

Exemplarité et responsabilité

Suivre le cours de moniteurs J+S revient à passer de participante à monitrice J+S ou de participant à moniteur J+S. En endossant cette nouvelle casquette, tu t'engages à adopter certains comportements le temps de ton activité de monitrice ou de moniteur. Tu t'identifies en outre à J+S et mets tout en œuvre pour que ses objectifs puissent être atteints. Tu dois avoir conscience de ta responsabilité envers les enfants et les jeunes. Investis-toi auprès des jeunes sportifs, montre l'exemple et engage-toi pour un sport respectueux des valeurs éthiques.



«En tant que moniteur, je dois montrer l'exemple. Les enfants et les jeunes m'observent, me copient. Mais ils ne se contentent pas d'imiter les mouvements que j'exécute; ils reproduisent aussi mon comportement. C'est pourquoi je surveille mon attitude, mon langage et la manière dont je gère mes émotions.»

Obligations des moniteurs J+S

Une fois que tu as accompli ta formation de base J+S et dès le moment où tu as atteint l'âge de 18 ans, tu peux diriger des activités J+S. Tu connais les obligations qui t'incombent en tant que monitrice ou moniteur J+S et t'en acquittes (tab. 2).

Tu remplis le contrôle des présences (CdP) et tiens une planification d'entraînement. Cette dernière permet de garder une trace des activités J+S et de garantir un décompte correct. Elle comprend la planification de chaque entraînement ayant eu lieu durant la période concernée ainsi que les documents de cours ou de camp. La documentation doit être conservée cinq ans.

Participation à des modules de formation et de formation continue

Les moniteurs J+S suivent régulièrement des formations continues (chap. «Innover», p. 54) et choisissent, parmi une offre diversifiée, des modules présentant un intérêt pour leur activité. Si tu as effectué les modules décisifs pour ton parcours de formation et que tu satisfais aux exigences, tu peux te spécialiser pour devenir entraîneur-e professionnel-le et/ou expert-e J+S.

L'inscription aux modules de formation et de formation continue J+S se fait par l'intermédiaire de la ou du coach J+S (p. 18).

Une fois l'inscription à ta première formation J+S effectuée, tu reçois un identifiant pour te connecter à la banque de données nationale pour le sport (BDNS). Dans ta biographie J+S, tu vois quels modules de formation et de formation continue tu as effectués, leur date, et tu peux exporter les données au format PDF.

Site Internet: «Banque de données nationale pour le sport»

 jsle.ch/fNDS

Tableau 2: Obligations des moniteurs J+S



Respecter et appliquer les principes éthiques de même qu'y réfléchir tout en garantissant constamment la sécurité des enfants et des jeunes



Planifier, réaliser ainsi qu'évaluer les cours et camps J+S conformément aux exigences spécifiques



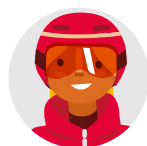
Remplir le contrôle des présences (CdP) et tenir une planification d'entraînement (garder une trace des activités J+S en vue d'un décompte correct)



Veiller à l'utilisation adéquate du matériel de prêt J+S et à son nettoyage avant restitution



Élargir ses connaissances: participer au moins tous les deux ans à un module de formation continue J+S pour prolonger la reconnaissance J+S



«En qualité de monitrice J+S, je suis tenue de remplir le contrôle des présences. Je peux le faire sur mon téléphone portable; c'est pratique. Dans l'application apparaissent toutes mes activités J+S: il me suffit donc de cocher les participants présents.»

Téléchargement: «BDNS pour Android»

 jsle.ch/fAND

Téléchargement: «BDNS pour iOS»

 jsle.ch/fiOS

Enfants et jeunes

Les participants de ton groupe d'entraînement n'ont pas tous les mêmes aptitudes. Ils se caractérisent par leur niveau de développement, leurs connaissances et leurs compétences. Ils ont en outre des attitudes et des centres d'intérêt bien à eux, défendent leurs propres valeurs et font du sport pour des motifs variés. Cette diversité rend le travail avec les enfants et les jeunes passionnant, mais te place aussi devant des défis. Pour garantir l'égalité et l'intégration, les besoins spécifiques des filles et des jeunes femmes doivent être pris en compte. Ce thème est approfondi dans les séquences d'apprentissage ci-après.

Définir la charge individuellement

Grâce à un entraînement ciblé et régulier, tu peux créer chez les enfants et les jeunes des bases qui leur serviront jusqu'à l'âge adulte. L'enfance et l'adolescence sont marquées par les processus de croissance et de développement. Durant ces périodes, l'activité physique et sportive revêt une importance majeure. Renforce l'appareil locomoteur des enfants et des jeunes en leur proposant des tâches adaptées à leur âge ainsi qu'à

Séquence d'apprentissage: «Encouragement des filles et des jeunes femmes»

 jsle.ch/fLMf

leur développement. En effet, lors des phases de croissance, au cours desquelles le squelette se développe plus rapidement que la musculature, les tissus sont très vulnérables. Adapte dès lors individuellement l'intensité de la charge sportive. Augmente progressivement la charge sans oublier de prévoir des temps de récupération et de régénération suffisants.

Des participants en phase de transformation

L'âge J+S couvre le développement de l'enfance à l'âge adulte. Ce processus s'accompagne de changements non seulement biologiques mais aussi psychologiques et sociaux. Les adolescents qui s'affranchissent de leurs parents pour se tourner progressivement vers les copains de leur âge en sont un exemple. Durant cette période, subdivisée en quatre degrés (tab. 3), des changements s'observent également au niveau du mode d'apprentissage et des habitudes sportives. Dans le tableau 3, tant les tranches d'âge que les couleurs attribuées aux caractéristiques sont données à titre indicatif. Tu peux en tirer de précieux enseignements pour tes activités avec les enfants et les jeunes.





























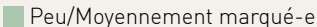
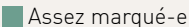
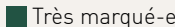
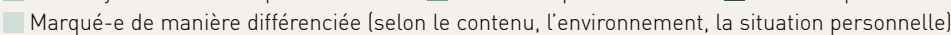
Séquence d'apprentissage: «Enseigner aux enfants»

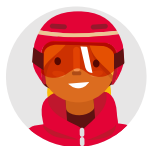
 jsle.ch/fWLk

Séquence d'apprentissage: «Comprendre les jeunes»

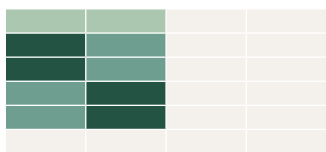
 jsle.ch/fLJv

Tableau 3: Les degrés de développement chez les enfants et les jeunes (d'après Zahner & Schweizer, 2008)

	Premier âge scolaire 5-9 ans	Second âge scolaire 9-12 ans	Puberté ♀: 11/12-13/14 ans ♂: 12/13-14/15 ans	Adolescence ♀: 13/14-17/18 ans ♂: 14/15-18/19 ans
				
Caractéristiques psychiques et sociales	Bon équilibre psychique, conception de la vie plutôt optimiste, insouciance, mais égocentrisme fréquent	Assurance (ne doute pas encore de soi ou de ses compétences), courage et disposition à prendre des risques, égocentrisme toujours présent, besoin accru de compagnie (groupe, entraînement) et capacité à s'intégrer dans une équipe	Recherche de son identité, stabilité morale facilement ébranlée et fréquent manque d'estime de soi (de courage pour les exercices difficiles); conséquence: esprit de groupe accru (important pour la composition des groupes d'entraînement)	Intégration sociale et affirmation de la personnalité
Désir de donner son avis				
Besoin de bouger				
Motivation à apprendre				
Motivation à réaliser une performance				
Plaisir de se mesurer aux autres				
Capacité de concentration et d'assimilation				
	 Peu/Moyennement marqué-e	 Assez marqué-e	 Très marqué-e	
	 Marqué-e de manière différenciée (selon le contenu, l'environnement, la situation personnelle)			

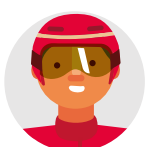


«En tant qu'entraîneure, je conçois des séances très diversifiées où les enfants bougent beaucoup. Si j'organise une estafette, par exemple, je veille à ce que ceux qui attendent leur tour ne restent pas inactifs.»

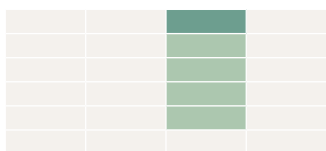


Au premier et au second âge scolaire, les enfants

- ont besoin de bouger beaucoup;
- montrent une grande motivation à apprendre;
- éprouvent du plaisir à vivre des expériences gratifiantes de même qu'à se mesurer aux autres dans des compétitions ludiques, fair-play et adaptées à leur âge.

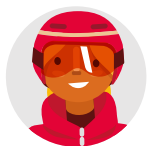


«En tant que professeur de sport de neige, je soutiens activement les jeunes. Je les laisse par exemple donner leur avis sur le choix des pistes ou de la forme et je conçois les leçons de manière que tout le monde éprouve un sentiment de satisfaction.»

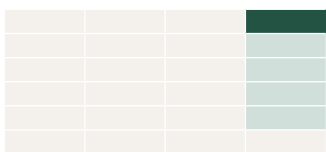


À la puberté, les jeunes

- ont tendance à rejeter l'autorité, veulent collaborer et aiment être consultés;
- ressentent souvent un besoin de bouger moins et peu de plaisir à se mesurer aux autres;
- ne sont guère motivés à apprendre et à réaliser une performance;
- font preuve d'une grande concentration lorsqu'ils peuvent agir dans leurs propres intérêts;
- sont à la recherche de leur propre identité.



«En tant qu'entraîneure, il est important que je connaisse les différentes motivations des jeunes. Je m'informe de leurs besoins et j'essaie de mettre sur pied des offres qui conviennent à tout le monde.»

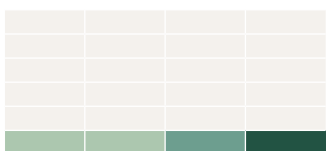


À l'adolescence, les jeunes

- ont plus ou moins besoin de bouger en fonction de leur personnalité;
- témoignent d'une motivation à apprendre et à réaliser une performance qui varie d'un individu à l'autre;
- sont animés par des motivations et besoins très différents (p. ex. source d'équilibre, participation à des compétitions, sport de performance, échanges sociaux);
- possèdent une capacité de concentration élevée.



«Quand je montre ou explique un exercice à des enfants et à des jeunes ou quand je leur donne des feed-back, je tiens compte de leur capacité de concentration plus ou moins grande selon leur âge et j'adapte la quantité d'informations en conséquence.»



Les enfants ont une capacité de concentration et d'assimilation moindre que les jeunes.

Activités J+S dans les sports de neige

Les effets recherchés par J+S d'entente avec les fédérations de sports de neige sont multiples (p. 8). Pour les ressentir, les enfants et les jeunes doivent être bien encadrés lorsqu'ils pratiquent leur sport. La clé réside dans les activités J+S. Avec les enfants et les jeunes, tu y joues, comme monitrice ou moniteur J+S, un rôle essentiel. Tu planifies, structures, conçois et évalues les activités J+S, encourageant ainsi durablement les jeunes adeptes des sports de neige – aussi bien dans le sport qu'en dehors.

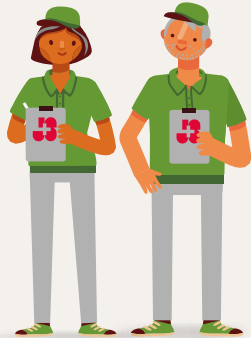
Les activités J+S font partie intégrante de toute offre J+S. L'illustration 3 met en lumière les liens fondamentaux qui existent entre l'offre J+S ainsi que les activités J+S, cours J+S ou encore journées et camps d'entraînement J+S qui la composent. Elle reflète la situation de la plupart des sports J+S, à l'exception des sports dotés d'une structure différente (p.ex. Sport de camp / Trekking, Sport scolaire J+S).

Guides détaillés

Pour connaître les conditions cadres particulières de ton offre J+S, consulte le guide se rapportant à ton sport. Celui-ci résume les principales bases légales et donne un aperçu des dispositions en vigueur (p.ex. prescriptions de sécurité, durée d'un cours et d'une activité, grandeur des groupes).

Site Internet: «Guide pour la réalisation d'offres J+S Ski»

 jsle.ch/fSLf

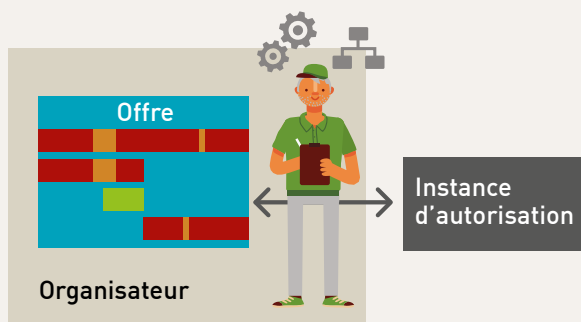


Les coachs J+S, interlocuteurs des moniteurs J+S

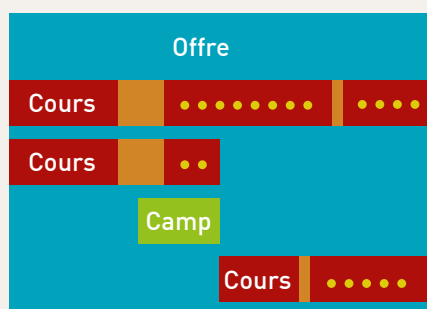
Les coachs J+S jouent un rôle fondamental dans les clubs. Ils représentent ces derniers vis-à-vis du service cantonal J+S ainsi que de l'OFSP0, font circuler les informations en lien avec J+S et gèrent les offres J+S en collaboration avec les moniteurs J+S de leur club. Ce sont également eux qui inscrivent aux cours de formation ou de formation continue J+S les candidats intéressés présentant le profil requis. Les coachs J+S sont pour les moniteurs des interlocuteurs importants. Si tu as des questions sur les formations et formations continues J+S ou sur l'utilisation de la banque de données nationale pour le sport BDNS (p.ex. comment remplir le contrôle des présences), adresse-toi à ta ou à ton coach J+S.

Séquence d'apprentissage: «Le rôle des coachs J+S»

 jsle.ch/fCoa

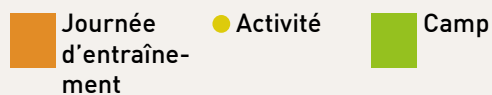


La/Le coach J+S représentant un organisateur (p. ex. camps scolaires, entraînements de club ou camps de ski scolaires) annonce une **offre J+S** auprès de l'instance d'autorisation compétente et établit le décompte.



Une offre J+S se compose de **cours et/ou de camps** réalisés par des moniteurs J+S. Un cours comprend des **activités régulières**. Des journées d'entraînement et des compétitions sont également possibles dans le cadre d'un cours.

Un camp comprend au moins quatre journées de camp avec quatre heures de sport chacune. Les camps peuvent être annoncés même sans hébergement en commun.



Activité

Les activités J+S (p. ex. entraînements) s'adressent aux **enfants et aux jeunes**. Elles durent au moins 60 minutes (45 dans le sport scolaire).

Illustration 3: Liens entre offre J+S, cours J+S, journées d'entraînement J+S, activités J+S et camps J+S; représentation simplifiée applicable à la plupart des sports J+S.



Le charme des camps de ski et autres événements

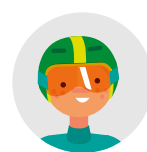
Camp de sports de neige de l'école ou camp d'entraînement d'un ski-club, peu importe – tous deux sont l'occasion d'apprendre beaucoup et de vivre des expériences hors du commun. Ces événements permettent aussi de partager des moments exceptionnels qui restent souvent gravés dans la mémoire de longues années.

Les camps de sports de neige t'ouvrent des perspectives nouvelles. Loin du quotidien, tu disposes de l'espace et du temps nécessaires pour te consacrer, avec ton groupe, aux objectifs sportifs et extrasportifs fixés. Profite du camp d'entraînement pour approfondir des

contenus technico-tactiques ou renforcer la cohésion du groupe au travers d'activités ciblées. Les discussions individuelles ou de groupe ainsi que les activités phares comme les excursions ou les soirées de jeux sont des moments privilégiés pour mieux connaître chacune et chacun.

Outils de planification et conseils

La réussite d'un camp passe par une préparation minutieuse. Sur mobilesport.ch, tu trouveras des aides pour l'organisation du camp, des conseils en matière de planification, des check-lists et bien plus encore.



«Notre ski-club organise un camp chaque année. J'attends toujours ce moment avec impatience. Avant de partir, je suis si excité que j'ai de la peine à dormir. Les plus grands viennent aussi; ils m'apprennent des tas de choses. Les activités comme les jeux après le souper ou la fondue en plein air sont trop bien. Il y a aussi la soirée de camp, bien sûr.»

Séquence d'apprentissage: «Le charme des camps»

 jsle.ch/fLfL

Approfondissement: «Camps – Outils de planification et conseils»

 jsle.ch/fmsL

Site Internet: «J+S-SafeCampCheck»

 jsle.ch/fsCC

Séquence d'apprentissage:
«La durabilité dans les sports de neige»

 jsle.ch/fNAS

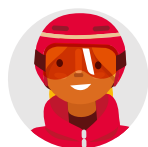
L'inclusion en ski

Sur les pistes se côtoient des enfants et des jeunes aux aptitudes différentes. Ce mélange favorise l'acceptation réciproque, la découverte de points communs ainsi que la tolérance.

Essaie de dissiper le plus tôt possible la gêne des contacts physiques dans ton groupe. Durant ta carrière, tu rencontreras diverses situations en lien avec l'inclusion qui t'amèneront à relever certains défis. Pour cela, il est important que tu multiplies les expériences et que tu partages tes connaissances avec les autres moniteurs de l'équipe. Toutes les parties prenantes (athlètes, entraîneurs, parents, école) doivent être

ouvertes à la diversité. Les associations de sport-handicap mettent à ta disposition des spécialistes dans les domaines du sport et de l'inclusion qui peuvent te conseiller.

Selon le handicap dont souffrent les enfants et les jeunes, il peut se révéler utile de suivre une formation spécifique afin de pouvoir les accompagner de manière compétente. Tu trouveras les différentes offres de formation et de formation continue proposées dans les sports de neige sur le thème du handicap en consultant les sites Internet des associations ci-dessous.



«Dans mon ski-club, tous les enfants n'ont pas les mêmes prédispositions. Nadia est hémipégique, Andrea se sent vite dépassé dans les situations nouvelles et Stéphanie a de la peine à parler ainsi qu'à communiquer. Au début, je ne pensais pas pouvoir répondre aux besoins de tout le monde. Grâce à mon ouverture d'esprit, j'aborde volontiers le sujet avec les autres moniteurs et je fais des expériences enrichissantes. J'ai aussi commencé à sensibiliser les enfants et les jeunes à la diversité en les confrontant eux-mêmes à certaines situations. Une fois, par exemple, nous avons échangé toute une matinée sur la piste sans prononcer le moindre mot. Nous avons eu recours à des solutions plutôt créatives et fait appel à d'autres sens. Une expérience marquante qui a fait l'unanimité.»

Remarques générales concernant les activités de sports de neige inclusives:

- Avoir connaissance des troubles existants
- Demander du soutien (p. ex. en faisant appel à d'autres moniteurs)
- Expliquer les tâches à travers plusieurs canaux sensoriels (auditif, visuel, tactile) en donnant des informations ciblées et peu nombreuses
- Fixer des règles claires et les appliquer tout en faisant preuve de bienveillance et de reconnaissance
- Donner la possibilité de s'isoler/de faire une pause
- Recourir toujours aux mêmes structures et rituels (côté rassurant)
- Se mettre d'accord et définir ensemble les contacts physiques possibles lorsqu'il s'agit d'apporter de l'aide/du soutien
- Prévoir suffisamment de pauses
- Vérifier si les infrastructures sont accessibles à tous

En plus de suivre des modules de formation et de formation continue spécifiques, tu peux approfondir tes connaissances au moyen de diverses séquences d'apprentissage. Des conseils pratiques ainsi que des check-lists t'aideront à concevoir un entraînement inclusif:

Site Internet: «Séquences d'apprentissage sur différentes formes de handicap»

jsle.ch/fLBb

Site Internet: «mobilesport.ch – Simplement inclure»

jsle.ch/fMEi



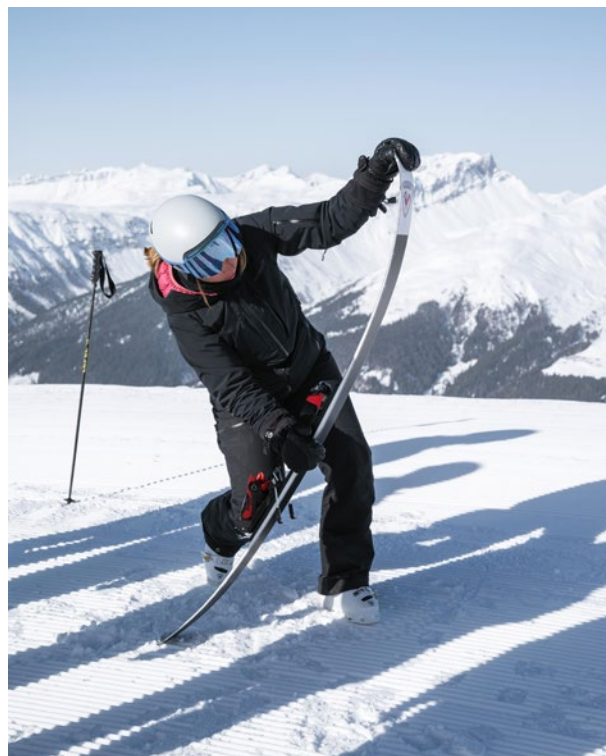
Comprendre le ski



Un sport fascinant

Le ski fascine, est varié et très sain. C'est un sport qui se pratique en plein air et qui fait travailler aussi bien le système cardiovasculaire que l'ensemble de la musculature. Il permet aux skieurs de jouer avec le terrain, que ce soit sur piste, sur les domaines non contrôlés et non préparés (balisés en jaune) ou en hors-piste.

Ce chapitre t'aide à mieux comprendre le ski. Tu pourras ainsi mieux conseiller les enfants et les jeunes, les accompagner en sécurité vers leurs objectifs et augmenter leur plaisir de skier.



FTEM Suisse

Un concept cadre clair et systématique est indispensable à un développement efficace et durable du sport. Voilà pourquoi Swiss Olympic a élaboré le concept cadre FTEM Suisse en collaboration avec les fédérations sportives, l'Office fédéral du sport (OFSP) et les cantons. L'abréviation FTEM reprend la lettre initiale de chacun des quatre domaines clés du concept: «Foundation», «Talent», «Elite» et «Mastery». Ceux-ci sont divisés en dix phases (ill. 4).

La phase F1 est axée sur l'acquisition, durant l'enfance, des formes fondamentales de mouvements et de jeux dans un contexte ludique; la responsabilité incombe principalement aux parents. L'apprentissage du sport est au cœur de la phase F2 et s'effectue souvent lors des camps de ski et dans les écoles de ski. Les ski-clubs proposent régulièrement des entraînements pour les phases F2 et F3. Les talents démontrent leur potentiel et réussissent à intégrer un cadre régional (T1 et T2). S'ils confirment leur potentiel, ils sont admis dans un centre national de performance (T3+) jusqu'à rejoindre, si tout se passe bien, l'élite mondiale (de E à M).

La formation aussi se conforme au FTEM Suisse. Alors que la formation de base est orientée vers le domaine clé «Foundation», les offres de la formation continue couvrent les phases T1 et T2. Dès la phase T3, la formation relève de la compétence conjointe de la Formation des entraîneurs Suisse et des fédérations sportives.

Le contenu de la formation de base J+S vise les objectifs suivants:

- acquérir un riche éventail de compétences motrices;
- promouvoir la santé et développer la personnalité grâce aux interactions sociales;
- permettre des expériences sportives et personnelles gratifiantes de manière à enclencher et à entretenir le cycle de la motivation.

Approfondissement: «FTEM Suisse»

 jsle.ch/fVFT

Approfondissement: «FTEM Sports de neige»

 jsle.ch/fFTS

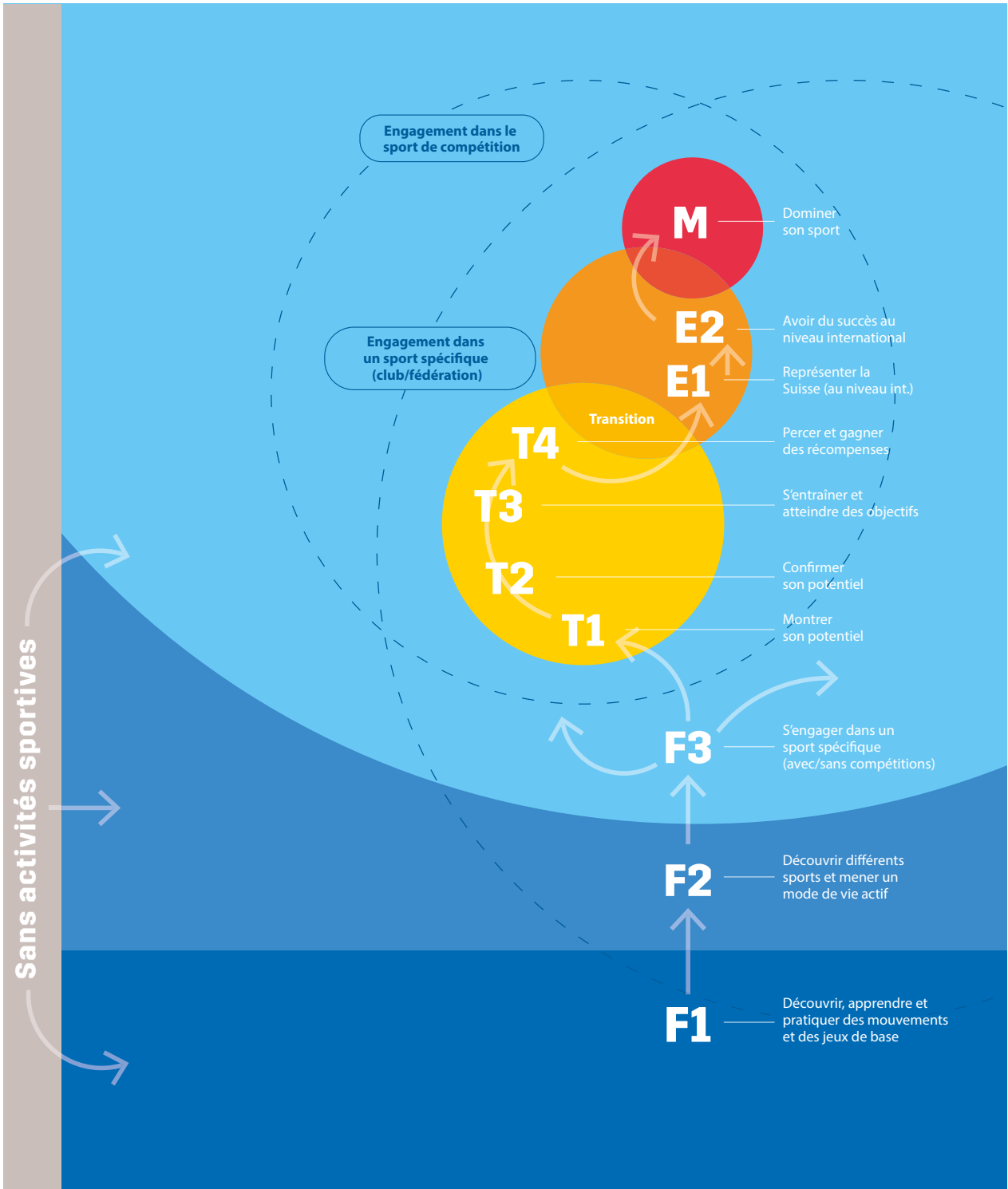


Illustration 4: Les dix phases du concept cadre FTEM Suisse.

Enseigner, mais quoi?

La formation de base J+S se concentre sur les contenus («quoi») que les moniteurs de ski enseignent dans le domaine clé «Foundation» ainsi que sur la manière («comment») de les enseigner. Ce chapitre te montre quelles sont les formes caractéristiques et quels sont les facteurs de développement qui les influencent.

Tu apprendras comment enseigner dans le chapitre «Enseigner le ski» et tu trouveras, dans le chapitre «Bonnes pratiques», de nombreuses formes d'entraînement attrayantes qui permettront aux enfants et aux jeunes de se déplacer de manière variée sur la neige.

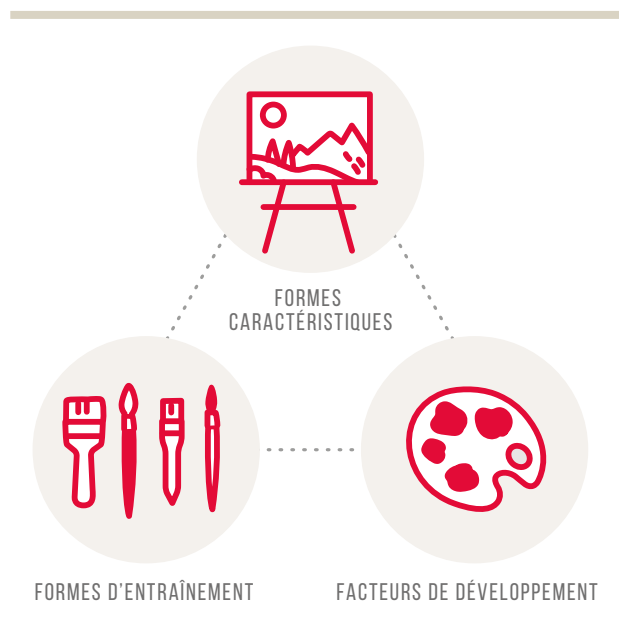


Illustration 5: Liens entre formes caractéristiques, formes d'entraînement et facteurs de développement exprimés par une métaphore.

Les liens entre les formes caractéristiques, les formes d'entraînement et les facteurs de développement peuvent être illustrés par une métaphore. Le tableau (formes caractéristiques) matérialise ce qui se voit, ce qui s'observe. Il exprime l'objectif visé.

Pour réaliser un tableau, il faut des couleurs (facteurs de développement), qui diffèrent (p.ex. force, endurance, créativité, concentration) en fonction de l'œuvre. Les couleurs à disposition ne sont pas utilisées uniformément (une forme caractéristique exigera plutôt de la technique alors qu'une autre fera davantage appel aux qualités athlétiques).

Pour appliquer les couleurs, il faut plusieurs pinceaux (formes d'entraînement). Leur utilisation représente le processus, l'activité à proprement parler, autrement dit l'entraînement. Selon les acteurs impliqués et l'œuvre envisagée, on choisira différents pinceaux (formes d'entraînement).

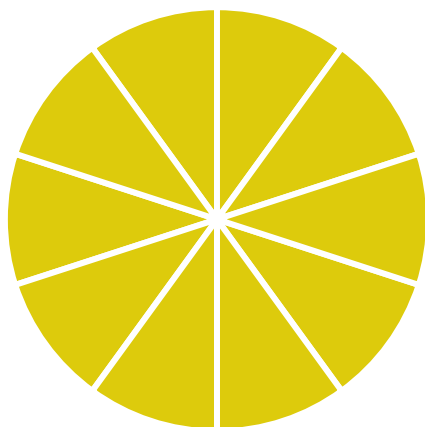


Formes fondamentales de mouvements et de jeux

Chaque mouvement à apprendre repose sur des formes fondamentales connues. Plus le répertoire moteur de base est large, plus les enfants arriveront à réaliser des actions motrices complexes par la suite. Grâce à un travail régulier et varié des formes fondamentales de mouvements, ils renforcent leurs connexions cérébrales. Cela contribue à un bon contrôle général des

mouvements, lequel à son tour pose les bases nécessaires à l'apprentissage de techniques et d'enchaînements de mouvements spécifiques plus complexes.

L'échauffement, en particulier, convient à merveille pour intégrer d'autres formes fondamentales de jeux.



Formes fondamentales de mouvements

- ▶ Courir, sauter
- ▶ Se tenir en équilibre
- ▶ Rouler, tourner
- ▶ Grimper, prendre appui
- ▶ Balancer, s'élaner
- ▶ Rythmer, danser
- ▶ Lancer, attraper
- ▶ Lutter, se bagarrer
- ▶ Glisser, dérapier
- ▶ Autres formes



Formes fondamentales de jeux

- Jeux libres
- Jeux de réaction
- Jeux d'estafettes
- Jeux de poursuite et de cache-cache
- Jeux de lutte
- Jeux de lancer
- Jeux de passes
- Jeux de tirs au but
- Jeux de renvoi
- Autres formes

Illustration 6: Formes fondamentales de mouvements et de jeux.

Site Internet: «mobilesport.ch – Formes fondamentales de mouvements et de jeux»

 jsle.ch/fsbG

Formes caractéristiques

Les formes caractéristiques te montrent la voie à suivre en tant que monitrice ou moniteur de ski. Elles constituent pour toi des points de repère dans la planification et la réalisation de tes leçons et comprennent de nombreuses formes de mouvements spécifiques.

Tu trouveras, pour chaque forme caractéristique, des formes d'entraînement appropriées dans le chapitre «Bonnes pratiques» (p. 59). Tu favoriseras ainsi le développement global des enfants et des jeunes dans tes leçons.



Illustration 7: Les sept formes caractéristiques du ski.

Gérer la situation présente de manière responsable

En tant que skieuse ou skieur, tu es responsable de tes actes et de tes décisions. Le bien-être et la sécurité, pour toi-même et les autres, se trouvent au centre de tes préoccupations. Rappelle-toi que percevoir et évaluer consciemment la situation présente ainsi que les chances et les dangers qui y sont liés constituent la meilleure prévention des accidents.

La situation présente comporte toute une série de variables qui se répartissent en facteurs situationnels, personnels et normatifs.



«Au début du camp de ski, j'explore les pistes avec mon groupe afin de découvrir les possibilités qui s'offrent à nous. Les enfants et les jeunes prennent part aux décisions en ce qui concerne l'endroit où nous skions et ce que nous apprenons.»

Tableau 4: Variables à prendre en considération dans l'évaluation de la situation présente			
Facteurs situationnels		Qualité du matériel	Un équipement approprié et du bon matériel constituent la base d'une pratique sûre et d'un apprentissage réussi du ski. Contrôlez régulièrement les skis des enfants et des jeunes et aidez-les à en prendre soin. Assurez-vous qu'ils fassent contrôler les fixations chaque année dans un magasin spécialisé.
		Conditions météorologiques	Il est important de se protéger du froid, du vent, des intempéries ou du rayonnement solaire. Par ailleurs, les conditions peuvent changer très rapidement (p. ex. brouillard, chutes de neige).
		Qualité de la neige et nature du terrain	De la neige poudreuse meuble à la glace très dure, en passant par la neige lourde de printemps, l'élément «eau» existe sous les formes les plus diverses. Le terrain peut être très varié lui aussi: plat, raide, vallonné, peu accidenté, large ou encore étroit.
		Remontées mécaniques et installations de sports de neige	Certaines règles s'appliquent à l'utilisation des remontées mécaniques telles que les télésièges et les téléskis. Les exploitants modifient aussi en permanence leur offre d'installations spéciales comme les snowparks. Informez-vous au préalable.
Facteurs personnels		Conditions personnelles	Le savoir-faire, l'expérience, l'âge et la condition physique des skieurs sont des notions essentielles dont tu dois tenir compte dans tes décisions.
		Attentes et besoins	Il est important que les skieurs connaissent leurs propres attentes et besoins afin qu'ils puissent s'autoévaluer correctement et se prendre en charge.
		Composition du groupe	Les skieurs évoluent souvent en groupe. Selon la composition de celui-ci, différents défis peuvent se poser. Sans compter que souvent, beaucoup d'autres adeptes de sports de neige fréquentent aussi le domaine.
Facteurs normatifs		Règles, directives, signalisation	Les règles FIS, les directives SKUS et la signalisation s'appliquent à tous les usagers.
		Règles spécifiques	Des règles et directives supplémentaires s'appliquent aux offres organisées (p. ex. camps, écoles de sports de neige, cours de formation) et doivent être respectées.

J+S ainsi que des institutions comme la Fédération Internationale de Ski (FIS), le Bureau de prévention des accidents (BPA), la Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige (SKUS) ainsi que la Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents (Suva) mettent à disposition de précieuses informations expliquant comment gérer de manière responsable la situation présente.

Application web: «snowsafety.ch»

 jsle.ch/fSNW

Site Internet: «mobilesport.ch – Matériel et entretien»

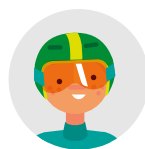
 jsle.ch/fPFL

Se déplacer efficacement avec des pas au plat et en pente

Les formes de déplacement jouent un rôle central dans le développement d'autres formes caractéristiques. Le changement d'appui d'une jambe à l'autre détermine l'efficacité des déplacements, qu'il y ait changement de direction ou non.

Choix du terrain:

Les premiers déplacements s'apprennent sur terrain plat. Un terrain légèrement en pente convient à la montée en ciseaux ou en escaliers.



«Maintenant, j'arrive à me rendre tout seul au téléski! Mes skis sont un peu lourds mais je les soulève pour avancer.»

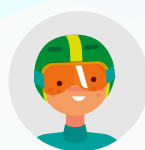


Glisser et freiner dans une attitude stable

Les formes de glisse et de freinage – que ce soit en position de chasse-neige ou avec les skis parallèles – ont pour objectif principal d'augmenter, de maintenir ou de réduire la vitesse. Ces formes caractéristiques constituent une base importante pour skier de façon sûre.

Choix du terrain:

Tant que les enfants ne savent pas freiner et s'arrêter, les formes de glisse et de freinage devraient être apprises sur un terrain se terminant par un plat ou une contre-pente. Les autres formes présupposent que les enfants et les jeunes savent freiner, et peuvent donc aussi être exécutées sur des pistes plus raides.



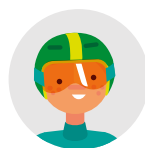
«Depuis hier, j'arrive à bien descendre en chasse-neige et même à freiner. Je devrais bientôt aussi pouvoir skier en parallèle! Mais pour ça je dois encore apprendre beaucoup de choses. Je me réjouis vraiment.»

Réaliser des virages adaptés au terrain

Les formes de virage ont pour but un changement de direction en position de chasse-neige ou avec les skis parallèles. Les traces indiquent si le changement de direction a été effectué en conduite dérapée ou coupée. En principe, le choix du changement de direction dépend de la situation présente. Le matériel, les conditions météorologiques, la qualité de la neige, la nature du terrain et les capacités personnelles déterminent ce choix.

Choix du terrain:

Les formes de virage sont d'abord enseignées sur des pistes faciles (bleues) et ensuite seulement sur des pistes plus exigeantes (rouges).



«Aujourd'hui, je veux améliorer mes virages! Comme j'aimerais arriver à skier partout sans déraiper, je vais m'entraîner sur des terrains plats où j'ose vraiment couper mes virages.»



Sauter et atterrir avec assurance sur des installations

L'objectif principal des formes de saut est d'atteindre une certaine distance et/ou hauteur et de développer une technique de vol contrôlée. Une attitude stable durant la phase de vol constitue le meilleur prérequis pour réaliser un trick. Un atterrissage précis évite les blessures et permet de poursuivre la descente sans interruption.

Choix du terrain et des installations:

Les bosses, les vagues et les crêtes se prêtent bien aux sauts dans le terrain. Selon les capacités, il est possible d'utiliser des installations plus ou moins grandes en park.



Réaliser des tricks en jouant avec le terrain

Les tricks bien exécutés nécessitent peu de force et se caractérisent par des mouvements fluides. Les skieurs utilisent le terrain de manière à s'amuser en exécutant les figures. Les tricks sur piste peuvent être combinés à volonté et complétés par des rotations et des sauts. Ils sont réalisés aussi bien en avant qu'en switch. Les skieurs acquièrent ainsi une grande polyvalence technique et leur propre style.

Choix du terrain:

Un terrain plat est idéal pour l'apprentissage des tricks sur piste. Par la suite, des pentes plus raides et plus exigeantes permettent d'augmenter la difficulté.



«Mon entraîneur dit que si je pose régulièrement de façon sûre mon basic air, je peux commencer à expérimenter des tricks plus cool en y ajoutant mon propre style.»



«Je devais effectuer chaque trick au même endroit que l'enfant qui était devant moi. Ça m'a poussé à tout donner!»



Slider sur les boxes et les rails avec une attitude stable

Les tricks sur box et rail conviennent à tous les niveaux, mais il s'agit de bien choisir le module. Une position plus large des skis, une attitude plus basse du corps (monkey style) ainsi qu'une vitesse modérée permettent de slider sans accroc. Les skis peuvent être orientés longitudinalement ou latéralement par rapport au module; des rotations sont également possibles.

Choix des installations:

Il est conseillé de commencer avec les boxes faciles sur les lignes S du snowpark, puis d'augmenter la difficulté en utilisant des boxes plus longues, plus hautes et plus étroites.



«Si je maîtrise bien un trick sur une box ou un rail, j'ose ensuite le faire sur des modules plus difficiles.»



Formes d'entraînement

FORMES CARACTÉRISTIQUES DU SPORT



PROPRES AU SPORT



FORMES D'ENTRAÎNEMENT

INTERDISCIPLINAIRES



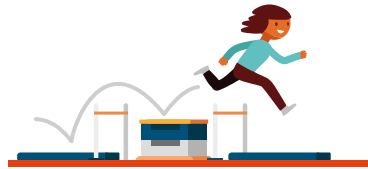
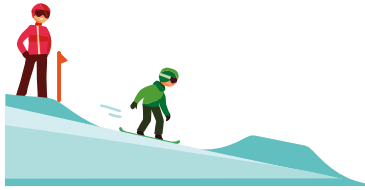
Illustration 8: Liens entre les formes caractéristiques, les formes d'entraînement propres au sport et les formes d'entraînement interdisciplinaires.

Les formes d'entraînement sont des tâches, exercices et jeux pertinents qui soutiennent les participants dans leur processus d'apprentissage.

Les formes d'entraînement préparent les enfants et les jeunes à la forme caractéristique propre au sport visée tout en tenant compte de leur niveau de développement. Les exercices se distinguent souvent par des conditions simplifiées qui permettent aux skieurs de s'initier progressivement à ladite forme caractéristique.

Séquence d'apprentissage:
«Ready to Play – Power to Win»

 jsle.ch/fPWW



Les facteurs de développement dans la pratique

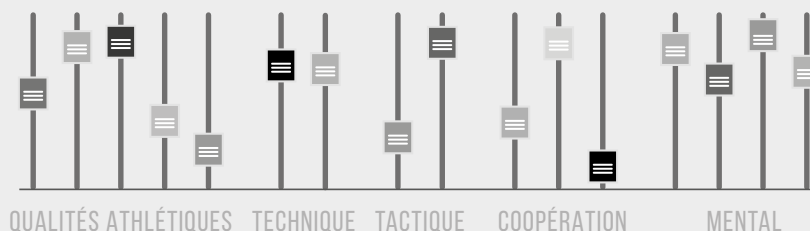
Les formes caractéristiques sont influencées par les facteurs de développement. Ceux-ci te donnent une vision globale de la manière dont les enfants et les jeunes peuvent améliorer leurs performances sur la neige.

L'importance des divers facteurs de développement diffère en fonction du groupe cible (p. ex. camp de ski, ski-club, école de ski).

Tableau 5: Les facteurs de développement dans la pratique

Axe de développement	Exemples pratiques
Qualités athlétiques Les qualités athlétiques regroupent l'endurance, la stabilité/mobilité, la force, l'explosivité et la vitesse. Les enfants et les jeunes qui entraînent leur condition physique deviennent plus résistants, ce qui favorise durablement leur développement sportif.	Les skieurs doivent d'abord développer la force des jambes et la stabilité du tronc avant de pouvoir maintenir l'attitude de base de manière efficace. À la fin de la journée, n'emprunte plus que des pistes faciles à l'entraînement, car la fraîcheur physique n'est plus suffisante pour des pistes plus raides ou de nouvelles formes.
Technique Une bonne technique est fondamentale pour skier efficacement et se prémunir contre les blessures. Les bons skieurs disposent d'un riche répertoire technique et d'une bonne coordination motrice.	Les skieurs arrivent à maintenir leur corps en équilibre à travers différentes positions des skis. En proposant les expériences des contraires, tu entraînes leur perception de la position des skis, en accord avec leurs capacités personnelles. Les mouvements des jambes indépendants du haut du corps favorisent une pratique active du ski. Provoque et fais ressentir aux skieurs des mouvements ciblés au niveau des chevilles, des genoux et des hanches.
Tactique La tactique est le fait de réagir habilement, selon ses plans, en fonction de la capacité de performance et des circonstances extérieures.	Sur les pistes, cherche les endroits où la neige est idéale pour les exercices que tu as prévus. Utilise le terrain de manière variée et recour à diverses formes de mouvements à différents endroits.
Coopération Les moments partagés avec le groupe à l'entraînement, lors de camps ou en compétition marquent les esprits des enfants et des jeunes. Les relations entre toutes les parties prenantes sont essentielles.	Le groupe discute des endroits où il va skier et où les participants doivent s'attendre à chaque fois. Les enfants et les jeunes communiquent leurs objectifs et les comparent avec ceux du groupe. Dèlègue aux enfants et aux jeunes des petites tâches (p. ex. diriger l'échauffement). Ils apprendront ainsi à assumer des responsabilités.
Mental Le mental regroupe les facteurs que sont la motivation, la régulation des émotions, la confiance en soi et la concentration. Il est essentiel que les participants arrivent à gérer de manière constructive leurs émotions personnelles.	Chaque membre du groupe a des besoins différents et doit donc bénéficier d'un accompagnement adapté pour oser exécuter quelque chose de nouveau. Afin que tout le monde soit épanoui, tu dois être à l'écoute des besoins de chacune et de chacun. Les situations de compétition ludiques aident à faire face à la pression et au stress.

FACTEURS DE DÉVELOPPEMENT



Séquence d'apprentissage:
«Techniques psychologiques de base»

 jsle.ch/fLpG

Approfondissement:
«Les facteurs de développement»

 jsle.ch/fdEF

L'axe de développement «Technique» en détail

«La technique est constituée de mouvements appropriés servant à résoudre des tâches sportives. Une bonne technique est fondamentale pour obtenir de bonnes performances sur les skis et permet de prévenir les blessures. Un répertoire technique large et bien maîtrisé favorise une pratique plaisante des sports de neige tout au long de la vie.»

La coordination motrice et la perception sont d'une importance capitale en ski, car chaque mouvement résulte de l'interaction entre la résistance de la neige, les fonctions des engins (glisser, tourner, prendre/quitter l'appui et prendre la carre) et les mouvements clés (rotation, flexion/extension, bascule/angulation), le tout en étant initié, contrôlé et adapté à partir de l'attitude de base.

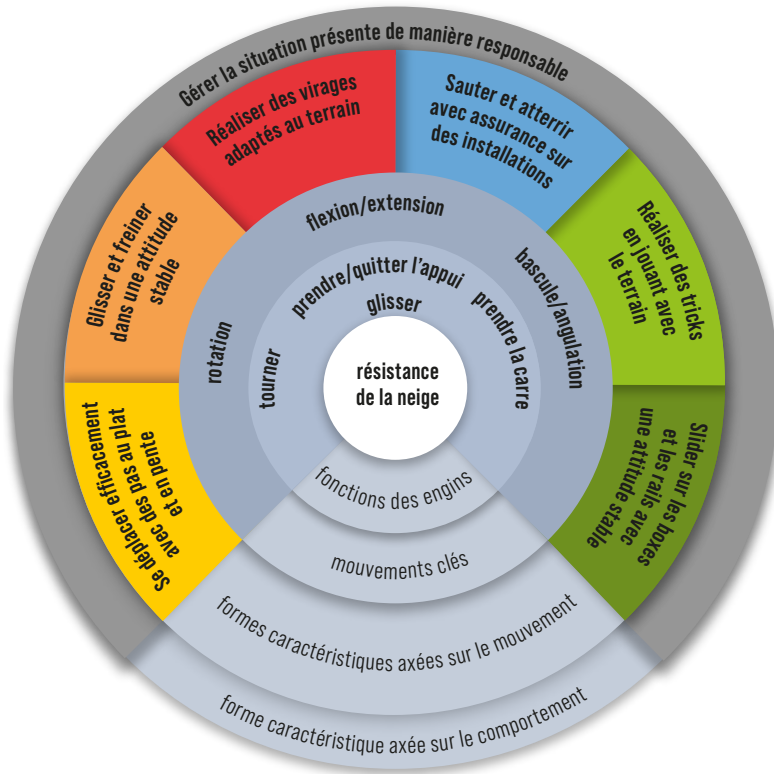


Illustration 9: Modèle technique du ski (Swiss Snowsports, 2024).

Séquence d'apprentissage: «Ski: Biomécanique»

jsle.ch/fBMS

Séquence d'apprentissage: «Ski: Observer la technique de manière ciblée»

jsle.ch/fSTB



Attitude de base		<p>L'attitude de base permet d'exécuter tous les mouvements clés. Point de départ d'une attitude économe en énergie et sûre, elle permet aux skieurs d'être prêts à agir et à réagir. Les principales articulations du corps sont légèrement fléchies, le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant et les bras sont positionnés latéralement devant le corps. L'attitude de base doit être aussi naturelle que possible.</p>
Position des skis		<p>Par position des skis, on entend toute position d'un ski vis-à-vis de l'autre et par rapport à la neige.</p>
	<p>Position parallèle Position convergente Position divergente</p>	

Illustration 10: Attitude de base et positions des skis.

Tableau 6: Relations entre les mouvements clés et les fonctions des engins

<p>Le mouvement clé rotation est lié avant tout à la fonction des engins «tourner». La rotation décrit un mouvement circulaire du corps ou de certaines de ses parties autour de l'axe longitudinal dans le même sens ou en sens opposé.</p>	<p>Les mouvements clés flexion/extension sont liés avant tout à la fonction des engins «prendre/quitter l'appui». Les mouvements de flexion / d'extension des jambes, par exemple, permettent d'abaisser / d'élever le centre de gravité du corps.</p>	<p>Les mouvements clés bascule/angulation sont liés avant tout aux fonctions des engins «prendre la carre» et «prendre/quitter l'appui». La bascule décrit un transfert latéral, vers l'avant ou l'arrière du poids du corps en relation aux engins. Lors de l'angulation, deux parties du corps au moins forment un angle latéral par rapport à l'axe longitudinal du corps.</p>
--	--	---

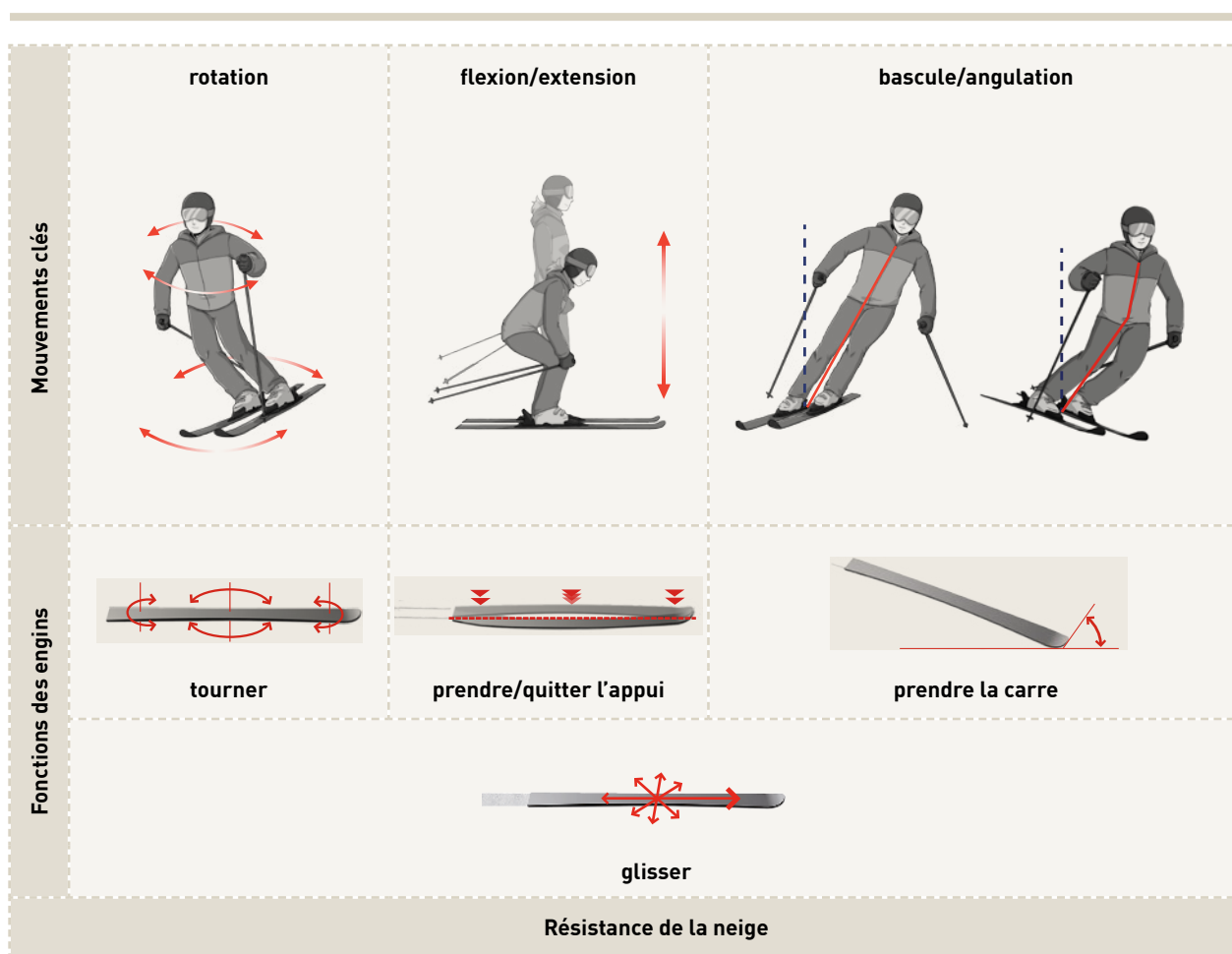


Illustration 11: Interaction entre la neige, les skis et le corps.

Séquence d'apprentissage: «Ski: Enseigner aux débutants en toute sécurité»



jsle.ch/fSEU

Enseigner le ski



L'essentiel en bref: enseigner, mais comment?

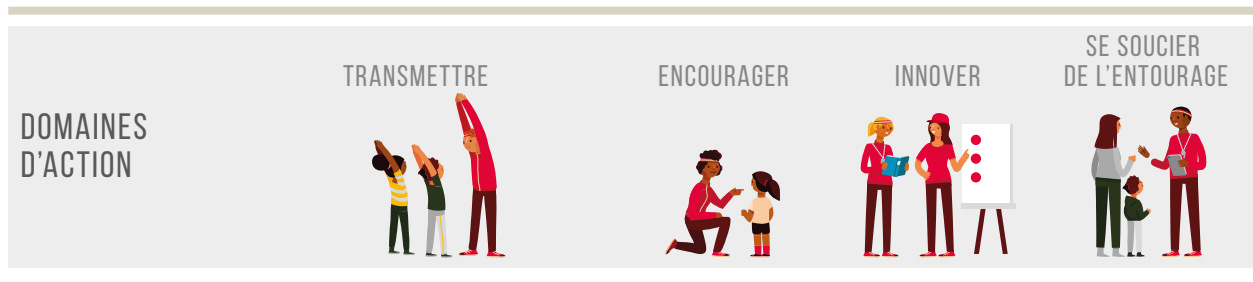


Illustration 12: Domaines d'action de la conception de la formation Sports de neige.

Des recommandations ciblées et axées sur la pratique

Les enfants et les jeunes occupent une place centrale. Au bénéfice de prédispositions diverses, ils ont leurs propres objectifs, besoins, attentes et exigences. Tu pourras y répondre en t'inspirant des recommandations

d'action présentées dans ce chapitre. En phase avec ton travail sur la neige, elles sont axées sur la pratique. Ces recommandations d'action sont réparties entre quatre domaines d'action généraux: «Transmettre», «Encourager», «Innover» et «Se soucier de l'entourage» (ill. 12).

Vidéo: «Favoriser les compétences psychosociales»

jsle.ch/fVLf





Illustration 13: Les quatre champs d'action du domaine d'action «Transmettre».

Le domaine d'action «Transmettre» décrit tout ce qui a trait à l'enseignement et à l'apprentissage du ski. Il s'articule autour de quatre champs d'action associés, à

chaque fois, à des recommandations d'action concrètes, expliquées au fil des pages suivantes.

Cours en ligne: «Transmettre»

 jsle.ch/foKv

Séquence d'apprentissage: «Transmettre de manière adaptée aux enfants»

 jsle.ch/fLkg

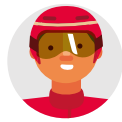


Instaurer un climat propice à l'apprentissage

Se sentir à l'aise aide à apprendre plus facilement. La qualité de la relation tant entre toi et le groupe qu'entre les skieurs eux-mêmes joue un rôle déterminant. Ne l'oublie pas! Emploie-toi à faire régner une ambiance positive au sein du groupe et crée, par ton comportement comme par ton savoir-être, un environnement propice à l'apprentissage.

Éveiller l'enthousiasme et le plaisir

Rire, apprendre, réaliser une performance: telle est la recette du succès que des générations d'enseignants de sport de neige ont déjà suivie. Le rire occupe une place prépondérante. Les expériences motrices avec de fortes chances de réussite et une large part de plaisir augmentent la motivation.



«J'ai le plus beau job du monde! Je partage ma passion pour le ski et j'aide les gens à découvrir la magie de la montagne. Les personnes en profitent pour améliorer leurs compétences et vivre des moments privilégiés sur les pistes.»

Valoriser et respecter les participants, les traiter de manière juste

Efforce-toi d'avoir une attitude empreinte de respect et d'estime. Instaure un climat propice à l'apprentissage en écoutant activement les enfants et les jeunes, en t'intéressant à eux, en les traitant chaleureusement et avec courtoisie.

Exploiter les erreurs

Tolère les erreurs. Les enfants et les jeunes doivent sentir qu'ils peuvent apprendre de leurs erreurs et que celles-ci constituent le premier pas vers la réussite.

Impliquer les enfants ainsi que les jeunes et favoriser le sentiment d'appartenance

Laisse les participants prendre part à certaines décisions et donner leur avis sur la conception de la leçon. Veille à ce que tous se sentent intégrés, à l'aise et bienvenus.

Séquence d'apprentissage: «Instaurer un climat propice à l'apprentissage»

 jsle.ch/fLLe

Conseil: Communique aux participants ton plaisir de pratiquer un sport de neige. Utilise l'élément «neige», recours à des exercices ludiques et profite de l'intérêt des participants pour éveiller leur enthousiasme.

Conseil: Veille à saluer personnellement tout le monde au début comme à la fin de chaque leçon. Porte une attention particulière aux participants les plus discrets. Demande-leur comment s'est passée leur journée ou comment ils vont. Pense à retirer tes lunettes ou ton masque afin que les participants te voient mieux et puissent te regarder dans les yeux.

Conseil: Loue les efforts et pas seulement les succès. Tu encourages de cette manière les enfants et les jeunes à être courageux et à essayer de nouvelles choses. Explique-leur qu'ils peuvent apprendre de chaque erreur et permets-leur de s'améliorer.

Conseil: Soumets à ton groupe des propositions d'exercices, de formes ou de pistes, puis choisissez ensemble le contenu.

Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure

Approfondissement: «Champ d'action – Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure»

jsle.ch/fHLp

Intégrer des rituels

Les rituels créent un cadre sécurisant. Utilise-les pour structurer ta leçon et garantir la sécurité sur les pistes. Ils aident les enfants et les jeunes à se repérer ainsi qu'à canaliser leur attention. Ces routines permettent aussi de s'organiser plus rapidement et de consacrer davantage de temps au mouvement.

Conseil:

- Arrête-toi toujours aux mêmes endroits bien visibles et nomme-les.
- Travaille avec des «copains de remontée» (paires qui prennent ensemble le télésiège).
- Utilise toujours les mêmes lieux de rendez-vous bien définis à la station amont.

Planifier des activités de sports de neige de manière ciblée

Atteindre les objectifs fixés ne relève pas du hasard. En tant qu'enseignant-e de sport de neige, il est important que tu te prépares avec soin et que tu planifies judicieu-

sement tes activités. Base-toi pour cela sur le cycle de planification J+S (ill. 14).

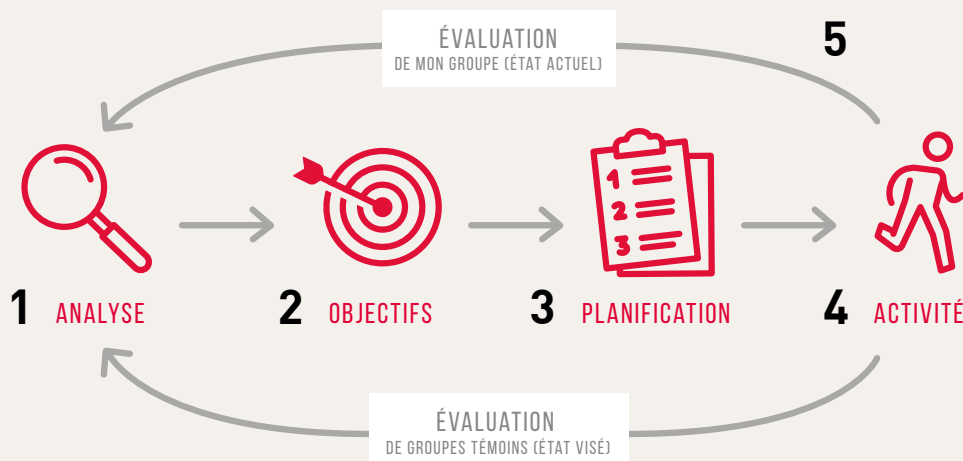


Illustration 14: Le cycle de planification J+S.

Utiliser les outils de planification

Différents outils de planification généraux et propres au sport sont disponibles. Simples documents ou outils numériques sophistiqués, tous sont destinés à te faciliter le travail de planification. Conformément aux directives de J+S, la réalisation d'activités J+S doit s'accompagner d'une planification écrite. À toi de choisir quels outils tu veux utiliser.

Approfondissement: «La planification dans les sports de neige»

jsle.ch/fhUs

Téléchargement: «Sport avec les enfants – Planification de cours et préparation de leçon»

jsle.ch/fKKL

Téléchargement: «Planification d'une unité d'enseignement ou d'entraînement de 3 à 10 leçons»

jsle.ch/fpuL

Le cycle de planification J+S

Analyse (1)

L'analyse qui précède la leçon est un processus permanent. Tu la réalises lors de chaque cycle de planification pour garantir une approche optimale de chaque situation:

- État **visé** (objectif): conditions ou exigences souhaitées.
 - Quelle est la forme de mouvement prévue?
 - Quelles compétences mon groupe doit-il posséder?
 - De combien de temps ai-je besoin pour cela?
 - Quelle est l'influence des conditions météorologiques et des installations?
- État **actuel** (situation présente): circonstances réelles, également appelées situation présente.
 - La météo et les conditions d'enneigement sont-elles adaptées à nos objectifs?
 - Quel est le niveau de mon groupe?
 - Y a-t-il des changements dans le programme?

Définir des objectifs prioritaires et les communiquer de façon transparente

Objectifs (2)

Sur la base de ton analyse, tu définis les objectifs en discutant avec le groupe. Ces objectifs constituent la base de ta planification (objectifs sportifs, sociaux et individuels).

Les objectifs donnent des points de repère aux participants et les motivent. Clarifie régulièrement ces objectifs avec ton groupe d'entraînement, pose dessus un regard critique, adapte-les et/ou redéfinis les priorités.

Conseil: Formule les objectifs selon les critères SMART:

- **Spécifique** (décris l'objectif de façon aussi précise et concrète que possible)
- **Mesurable** (comment les enfants et les jeunes se rendent-ils compte qu'ils ont atteint l'objectif?)
- **Attrayant** (le but visé donne-t-il aux skieurs l'énergie et la motivation nécessaires pour qu'ils veuillent l'atteindre?)
- **Réaliste** (les skieurs peuvent-ils atteindre le but visé compte tenu de leurs aptitudes?)
- **Temporellement défini** (quand l'objectif doit-il être atteint? Combien d'étapes ou d'objectifs partiels sont nécessaires pour y parvenir?)

Structurer judicieusement les contenus

Planification (3)

Dans le cadre de J+S, tu planifies à court terme (leçons, cours hebdomadaire ou camp de sports de neige) et à moyen terme (saison ou année).

Les contenus de tes leçons se basent sur les objectifs généraux. Fais en sorte de découper chaque leçon en quatre parties et veille à bien coordonner les contenus. Tu pourras ainsi donner un fil rouge à ton activité, structurer judicieusement les contenus et choisir des exercices appropriés.

Tableau 7: Les quatre parties d'une leçon

Introduction	Échauffement	Partie principale	Retour au calme
<ul style="list-style-type: none"> - Saluer les participants/ Engager brièvement la conversation - Clarifier les besoins - Présenter le programme du jour - Discuter de l'organisation (p. ex. matériel, transport, restaurant) - Définir les objectifs communs (selon le principe SMART) 	<ul style="list-style-type: none"> - S'orienter vers l'objectif - Dresser un état des lieux (analyser l'état actuel) - Choisir le terrain optimal - Connaître le domaine skiable 	<ul style="list-style-type: none"> - Choisir les exercices en fonction des objectifs individuels - Donner des feed-back positifs - Observer les émotions et y réagir - S'immerger dans l'univers de la montagne 	<ul style="list-style-type: none"> - Vérifier les objectifs - Montrer les progrès - Définir les étapes ultérieures et les prochains objectifs

Activité (4)

Mets en œuvre ta planification sur la neige et veille à garder le lien avec les objectifs. La qualité d'une planification dépend de sa mise en œuvre. Nous planifions de manière à pouvoir réagir à la situation présente.

Tableau 8: Questions inhérentes à la sécurité permettant de déterminer la situation présente dans le cadre des activités de sports de neige

	Juste avant l'activité (sur place)	Pendant l'activité
Facteurs situationnels Matériel, conditions météorologiques, qualité de la neige, nature du terrain, installations	<ul style="list-style-type: none"> - Quelles sont les conditions données (p. ex. neige, météo)? Quelles sont les prévisions météorologiques? - Comment se présentent les installations et le terrain? - Ai-je à disposition tous les moyens auxiliaires et le matériel dont j'ai besoin et sont-ils en bon état? 	<ul style="list-style-type: none"> - L'endroit correspond-il à l'idée que je m'en faisais? - Y a-t-il des sources de danger à prendre en considération (p. ex. passages verglacés ou endroits peu enneigés)? - Les conditions météorologiques sont-elles changeantes (p. ex. chutes de neige, soleil/ombre)? - Ai-je besoin de matériel en plus (p. ex. mini-piquets/cônes)?
Facteurs personnels Groupes d'âge, conditions personnelles, environnement social, composition du groupe, attentes	<ul style="list-style-type: none"> - Quelle est la forme du jour des enfants et des jeunes? - Quelle est la composition réelle du groupe? - Quels éléments importants concernant les participants dois-je encore prendre en considération? - Ont-ils besoin d'aide pour enfiler leur équipement personnel? - Le matériel et l'équipement à disposition sont-ils en bon état et prêts à être utilisés? - Un smartphone, une trousse de secours ainsi que les numéros d'urgence et les numéros de téléphone des parents sont-ils à portée de main? - Quelles aptitudes techniques, physiques et mentales les participants possèdent-ils eu égard à l'activité prévue? 	<ul style="list-style-type: none"> - Les désirs et besoins du groupe évoluent-ils? - L'état physique et psychique des participants change-t-il? - Faut-il prévoir des pauses supplémentaires? - Dois-je adapter les exercices?
Facteurs normatifs Règles FIS, signalisation, exigences en matière de tests, règles de compétition, éléments fixes dans le programme de la journée, directives	<ul style="list-style-type: none"> - Le programme du jour a-t-il subi des changements? 	<ul style="list-style-type: none"> - Y a-t-il, sur les pistes, de nouveaux panneaux de signalisation?



«De manière générale, on dit que la capacité d'attention en minutes équivaut au double de l'âge. Par conséquent, un enfant de 10 ans est capable de se concentrer 20 minutes environ.»

Réexaminer les objectifs et souligner les progrès

Évaluation (5)

Avec le groupe:

- Comment s'est passée la journée?
- Comment allons-nous continuer?

En tant que monitrice ou moniteur:

- Le groupe a-t-il atteint les objectifs? Pourquoi? Pourquoi pas?
- Ma planification était-elle adaptée?
- Comment vais-je procéder la prochaine fois?

Faire régulièrement le point de la situation permet de montrer les progrès réalisés et de motiver les participants.

Conseil: Planifie des jeux et des exercices qui permettent de mesurer la performance; ils sont particulièrement intéressants, car ils laissent entrevoir les progrès. Les vidéos sont également un outil pratique pour garder une trace de ce qui a été réalisé et définir les étapes suivantes.

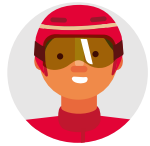
Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité

Une monitrice ou un moniteur J+S doit garantir aux enfants et aux jeunes une sécurité optimale. Dès lors, planifie avec soin, anticipe, observe attentivement, pose un regard critique et reconnais à temps les dangers potentiels. Applique des règles claires, définis des sanctions en cas de non-respect et apprends à gérer les perturbations de même que les imprévus. Ainsi pourras-tu

non seulement encadrer ton groupe efficacement en recherchant la sécurité, mais encore garantir un temps d'apprentissage et de mouvement maximal.

Séquence d'apprentissage: «Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité»

 jsle.ch/fHgf



«Sur la piste, je dois être flexible et pouvoir réagir aux conditions du moment. J'adapte les formes en fonction de l'enneigement, ce qui signifie que je ne fais pas les mêmes formes sur une neige glacée que sur une neige molle.»

Garantir la sécurité

Un-e enseignant-e de sport de neige est responsable de l'intégrité physique et psychique des enfants et des jeunes. Planifie donc soigneusement ta leçon de manière

à prévenir les accidents. Thématise les sources de danger possibles, tout comme les aptitudes et la condition physique des skieurs ainsi que les influences extérieures.

Prévention des blessures

Échauffement et activation

Active le corps et l'esprit au début de chaque leçon. Mise en train mentale, formes ludiques propres aux sports de neige ou interdisciplinaires pour développer les habiletés sont autant de méthodes envisageables.

Effort adapté pendant l'activité

Adapte la leçon aux aptitudes physiques, au savoir-faire ainsi qu'à l'état psychique. En résumé, tiens compte de la capacité de charge individuelle des enfants et des jeunes. Une trop grande sollicitation peut entraîner des blessures. Propose des tâches attrayantes et ciblées. Varie régulièrement les exercices pour obliger le corps et l'esprit à toujours s'adapter. Fais régulièrement des pauses pour que les skieurs puissent récupérer et ne soient pas exténués.

Choisir des endroits sûrs pour s'arrêter

Utilise des termes amusants pour désigner les endroits où tu t'arrêtes sur la piste. Ton groupe apprendra à s'arrêter à des endroits sûrs et n'aura pas besoin d'explications supplémentaires.

Aide-mémoire: «Prévention des accidents en ski»

 jsle.ch/fUSK

Procédure en cas d'accident

Des accidents peuvent se produire malgré toutes les mesures de précaution. Dans ce cas, il convient de respecter la procédure suivante:

- Mettre le groupe en sécurité, puis sécuriser le lieu de l'accident.
- Alerter les secours (qui? où? quoi?).
- Rester auprès de l'enfant blessé-e et attendre les secours.
- Informer immédiatement les responsables de l'école de sports de neige, du camp ou du ski-club.

Matériel à emporter

- Pharmacie d'urgence (p. ex. pansements, gants médicaux, couverture de survie)
- Téléphone portable
- Numéros de téléphone (p. ex. numéros d'urgence, SOS, école de sports de neige, direction du cours, parents)
- Mouchoirs en papier
- Crème solaire
- De quoi écrire
- Moyens auxiliaires (p. ex. animaux en peluche, porte-bonheur)

Séquence d'apprentissage: Ski et snowboard: Prévention des blessures»

 jsle.ch/fddd

Encadrer en se montrant présent-e et en sachant s'adapter

Sois attentif-ive, présent-e et donne des instructions ainsi que des règles claires. Communique ces dernières de façon transparente, en expliquant les conséquences de leur non-respect. Accompagne expressément ta communication de la mimique et de la gestuelle correspondantes ainsi que d'autres signaux non verbaux.

Conseil: Renforce les liens personnels avec les enfants et les jeunes en les appelant par leur prénom de même qu'en établissant un contact visuel avec eux.

Maximiser le temps d'apprentissage ou de mouvement

Tu peux augmenter le temps dévolu à l'apprentissage et au mouvement avec des transitions fluides entre les exercices, des formes d'organisation judicieuses, des explications succinctes et une gestion efficace du matériel.

Conseil: Garde à l'esprit que plus les groupes sont grands, plus le temps d'activité individuel est réduit. Quand tu choisis les jeux et les exercices, regarde si tu peux les réaliser en petits groupes.

Formes d'organisation

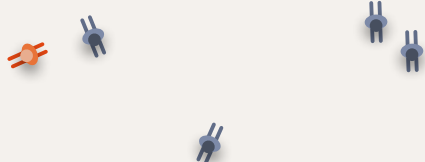
Un enseignement de qualité implique des formes d'organisation pertinentes. En choisissant la bonne forme d'organisation, tu peux maximiser le temps d'apprentissage ou de mouvement des enfants et des jeunes.

Intègre les formes d'organisation dans la préparation et adapte-les à la situation présente pendant la leçon.

Ce qui est toujours connu:

- L'emplacement de l'enseignant-e
- La tâche / L'exercice
- Le prochain point de rencontre

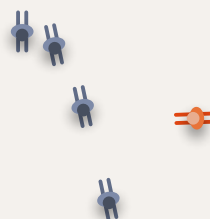
Tableau 9: Formes d'organisation



Travail par poste

Entraînement à différents postes (p. ex. au park avec trois postes).

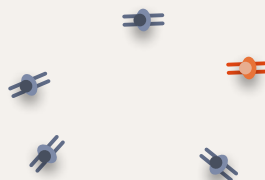
- Tu tournes entre les postes.
- Les skieurs décident eux-mêmes où ils veulent s'entraîner pendant une période définie.



Travail par rotation

Entraînement sur un téléski court avec une bonne visibilité.

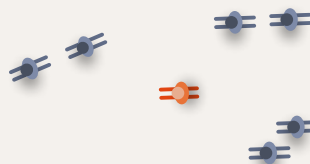
- Tu te tiens à un endroit fixe pour encadrer les enfants et les jeunes.
- Les membres du groupe effectuent des rotations de manière autonome pendant un temps donné et reçoivent un feed-back individuel de ta part.



Skier individuellement

Adapté aux objectifs personnels.

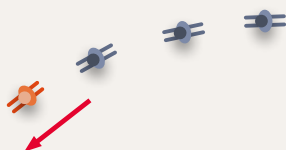
- Tu as une vue d'ensemble du groupe et tu donnes des conseils individuels.
- Les enfants et les jeunes choisissent leur propre ligne dans le snowpark et s'exercent de façon autonome (p. ex. dans des tâches individuelles). Ils apprennent à leur rythme.



Skier en petits groupes

Convient aux groupes motivés pour apprendre.

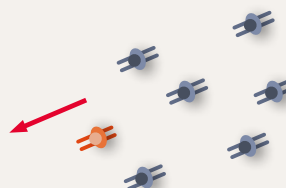
- Tu encourages le dialogue et la collaboration.
- Les feed-back par les pairs sont stimulants.



Skier en colonne

Adapté aux conditions plus difficiles, pour amener le groupe en sécurité au prochain point de rencontre.

- Tu skies devant, les enfants et les jeunes t'imitent.
- Tu indiques impérativement la présence d'autres usagers sur la piste.



Skier en essaim

Descendre ensemble en gardant le contact visuel avec l'enseignant-e ou la personne devant soi.

- Tu skies devant.
- Le groupe s'arrête au point de rencontre défini ou lorsque tu t'arrêtes au bord de la piste.

Gérer les perturbations de façon appropriée

Des perturbations peuvent survenir malgré une planification minutieuse. Essaie de définir où se trouve l'origine de ces perturbations et ce qui se cache derrière. Cela t'aidera à réagir à la situation de manière adaptée et, si possible, avec bonne humeur.

Conseil: Veille à réduire le plus possible les sources de distraction quand tu expliques ou montres un exercice. Place ton groupe dos aux potentiels facteurs de perturbation (p. ex. téléski, park).

Séquence d'apprentissage:

«Les perturbations dans l'enseignement»

 jsle.ch/fLsT

Donner des tâches attrayantes et des feedback

Aide les enfants et les jeunes à réaliser des tâches intéressantes qui présentent un réel défi. Varie les méthodes et les types d'apprentissage. Observe les participants, donne-leur des feedback et offre-leur ton assistance. Cet accompagnement de qualité constitue la «marque de fabrique» des activités J+S.

Approfondissement:

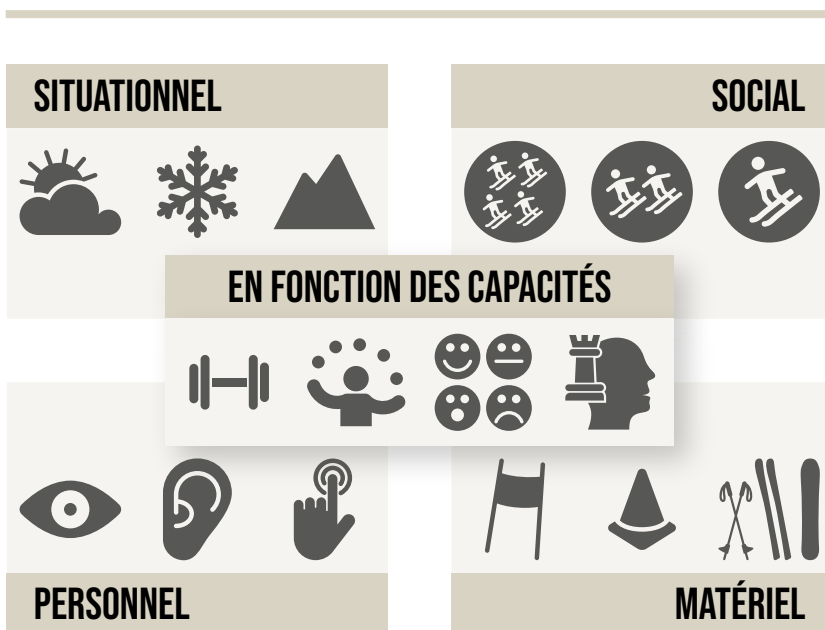
«Champ d'action – Donner des tâches attrayantes et des feedback»

 jsle.ch/fHaR

Donner des tâches stimulantes avec des instructions techniquement correctes

Adapte les exercices au niveau et aux besoins de chacune et de chacun. Varie la vitesse ainsi que le sens du déplacement, montre l'exercice sous différents angles

et insiste sur certains points clés lorsque tu effectues une démonstration.



Conseil: Varie les tâches en les rendant plus faciles ou plus difficiles. Voici quelques exemples de variations dont tu peux t'inspirer.

Au niveau matériel: avec ou sans les bâtons, avec un ou deux skis, tâches avec des balles, des fanions ou des piquets.

Au niveau personnel: les yeux ouverts ou fermés, attitude fléchie ou tendue, avec une aide acoustique.

Au niveau situationnel: terrain plat ou pentu, neige molle ou dure, sur la piste ou à côté.

Au niveau social: exercices individuels, à deux ou en groupe.

En fonction des capacités: le plus vite ou fort possible, selon un rythme imposé, simulation de compétition.

Illustration 15: Le principe de la variation.

Canaux de perception

En tant qu'enseignant-e, il est fondamental d'utiliser de manière ciblée les organes sensoriels comme canaux de perception dans l'apprentissage du mouvement. Constituant la base de la réception et du traitement des informations, ils jouent un rôle essentiel dans ce processus. En intégrant à dessein la vue (perception visuelle), l'ouïe (perception auditive) et le toucher (perception tactile) dans ton enseignement, tu crées une expérience d'apprentissage complète. Tu exploites de cette façon les avantages des différents canaux sensoriels et aides les enfants ainsi que les jeunes à apprendre ou à affiner efficacement les mouvements. Tu favorises aussi activement la perception de soi et la réflexion sur les stimuli sensoriels, encourageant

ainsi les skieurs à prendre conscience de leurs sensations.

Conseil: Sollicite sciemment différents sens – séparément ou de manière combinée – dans tes exercices.

- Démontrer
- Exprimer
- Percevoir
- Sentir

De nombreuses personnes ont du mal à reproduire un mouvement en miroir. Effectue les démonstrations plusieurs fois en tournant le dos au groupe.

Informations extérieures



Vue (visuel)



Ouïe (auditif)



Toucher (tactile)

Informations intérieures



Sensation motrice (kinesthésique)



Équilibre (vestibulaire)

Illustration 16: Percevoir par les sens.

Donner des feed-back ciblés et constructifs sans tarder

Les feed-back sont essentiels et aident les enfants ainsi que les jeunes à progresser sur les skis. Le succès ne réside toutefois pas dans le nombre de feed-back, mais dans la manière dont ils sont donnés.

Moment opportun

- Essaie de donner ton feed-back juste après l'exécution du mouvement.
- Laisse du temps pour la mise en pratique (au lieu de commenter chaque mouvement).
- Donne régulièrement des feed-back.

Message ciblé

- Concentre-toi sur le point le plus important du moment.
- Sois concis-e et positif-ive.

Approche constructive

- Laisse les skieurs prendre conscience d'eux-mêmes et demande-leur comment ils se sont perçus. Tu peux ainsi compléter leur ressenti par ton feed-back.
- Souligne les points positifs.
- Formule ton feed-back de manière positive. Comment améliorer le mouvement ou comment mettre à profit la situation présente pour progresser?
- Suggère une piste d'amélioration concrète.

Conseil:

- Organise ta leçon de manière à disposer de suffisamment de temps pour observer.
- Donne à chaque leçon au moins un feed-back par personne.
- Exprime tes compliments de manière concrète (p.ex. «Très bien, tu as été actif avec tes jambes.»).
- Utilise un langage imagé et simple. Cela aidera les enfants et les jeunes à comprendre ton feed-back et à le mettre en pratique.

← APPRENTISSAGE OUVERT

Les enfants et les jeunes résolvent par eux-mêmes la tâche proposée. Ils sont libres de choisir le cheminement méthodologique et disposent de plusieurs solutions.



APPRENTISSAGE STRUCTURÉ →

Tu divises l'exercice en une succession d'étapes intermédiaires (principe de la suite méthodologique). Les enfants et les jeunes doivent maîtriser l'étape en cours avant de passer à la suivante. Il n'y a qu'une solution possible.



Méthode globale: Tu entraînes, dès le début, la forme finale dans sa globalité, en simplifiant néanmoins les exercices. Tu indiques clairement aux enfants et aux jeunes comment réaliser les exercices et tu supprimes peu à peu les différents moyens auxiliaires jusqu'à ce qu'ils arrivent à exécuter la forme finale seuls.

Méthode analytique: Tu divises le mouvement en différents éléments que les enfants et les jeunes peuvent soit apprendre séparément, soit combiner au fur et à mesure.

Méthode combinée (globale et analytique): Cette variante combine les deux méthodes ci-dessus. Après une introduction globale, tu choisis un aspect de la forme finale et l'approfondis à l'aide d'exercices spécifiques. La forme finale est ensuite de nouveau exercée de manière globale.

Illustration 17: Apprentissage ouvert versus apprentissage structuré dans le cadre des activités J+S.

Permettre des expériences gratifiantes seul-e et en groupe

Les expériences gratifiantes marquent les enfants ainsi que les jeunes et les motivent. Veille à ce que tous puissent en savourer. Elles soulignent les efforts ainsi que les progrès de chaque enfant et jeune, non pas le résultat.

Conseil: Permetts aux participants de vivre tous ensemble des expériences gratifiantes et formule des tâches à accomplir collectivement [p. ex. «Le groupe effectuera en tout 1000 virages aujourd'hui.»].

Prévoir et appliquer des formes d'organisation variées

Varie les types d'apprentissage et les méthodes en fonction de l'objectif et des skieurs (ill. 17). Agrémente les exercices bien connus d'ingrédients nouveaux.

Méthodes

En règle générale, il convient de privilégier la méthode globale pour les formes de mouvements simples. Pour les formes plus complexes et donc plus exigeantes en matière de sécurité, il est préférable de choisir la méthode analytique. Lorsque les skieurs doivent faire appel à leur créativité ou à leur sens tactique, l'apprentissage ouvert est souvent le plus indiqué.

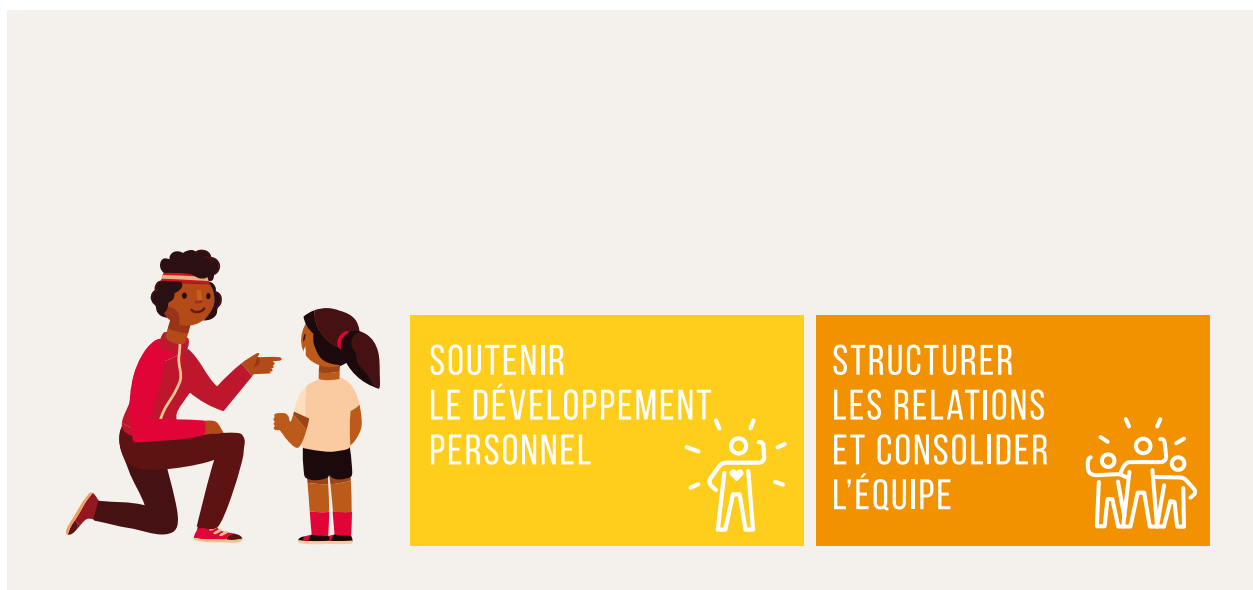


Illustration 18: Les deux champs d'action du domaine d'action «Encourager».

Les enseignants de sport de neige encouragent leurs participants et les soutiennent dans leur développement

Cours en ligne: «Encourager»

 jsle.ch/fOkF

personnel tout en leur montrant comment structurer les relations de manière positive et consolider l'équipe.

Séquence d'apprentissage: «Encourager les enfants»

 jsle.ch/fLkF

Vidéo: «Encourager»

 jsle.ch/fVfo

Soutenir le développement personnel

Dans le cadre des activités J+S, tu favorises le développement personnel des enfants et des jeunes, qui sont ainsi amenés à s'interroger sur leur propre personne (p. ex. savoir-être, estime de soi, émotions, ressenti corporel, besoins). Planifie et conçois donc les activités en conséquence, en fixant des objectifs généraux et en t'inspirant des quatre recommandations d'action ci-après.

Approfondissement: «Champ d'action – Soutenir le développement personnel»

jsle.ch/fHpe



Illustration 19: Les quatre recommandations d'action du champ d'action «Soutenir le développement personnel» sous forme d'image.

Renforcer l'estime de soi (1)

Accrois l'estime de soi des enfants et des jeunes en relevant leurs points forts. Pose-leur des questions de réflexion ciblées (p. ex. «De quoi es-tu fier-ère aujourd'hui?») et permets-leur de vivre des expériences gratifiantes.

Séquence d'apprentissage: «Conscience de soi»

jsle.ch/fsbs

Conseil: Fais preuve de vigilance et réagis dès qu'une personne de ton groupe est mise à l'écart ou importunée. Phénomènes qui touchent également le sport, l'exclusion et le harcèlement moral, ou *mobbing*, ont souvent des effets dévastateurs sur l'estime de soi de la personne qui en est victime.

Stimuler la perception de soi (2)

Incite les participants à se questionner de manière approfondie sur leur corps, leurs émotions, leurs idées et les autres («Quelle impression est-ce que je donne?») pour renforcer la perception qu'ils ont d'eux-mêmes.

Conseil: Organise un exercice à réaliser à deux. L'une des deux personnes effectue un saut, tandis que l'autre l'observe. Elles partagent ensuite leurs impressions. Ont-elles perçu les choses de la même manière de l'intérieur et de l'extérieur?

Encourager l'autorégulation (3)

Incite les enfants et les jeunes à développer leur capacité d'autorégulation (ou de contrôle de soi) dans le cadre des activités sportives. Ainsi apprendront-ils à contrôler et à gérer leurs émotions, leurs pensées et leur comportement.

Conseil: Définis, par précaution, des stratégies «Si..., alors» avec les participants (p. ex. «Si je commence à douter sur la piste, alors je prends quelques instants pour respirer profondément de manière consciente et retrouver ma concentration.»).

«Academy 35 – Encourager dans les sports de neige»

 jsle.ch/f35A

Accroître la sensibilité aux questions liées à la santé (4)

Amène les participants à se soucier de leur santé dès leur plus jeune âge. Montre l'exemple et pousse à une prise de conscience des thèmes se rapportant à la santé (p. ex. échauffement, consommation de médias ou de substances addictives, dopage, alimentation).

Conseil: Aie conscience du rôle de modèle qui t'incombe et comporte-toi en conséquence.

Site Internet: «cool and clean»

 jsle.ch/fCOL

Mise en pratique dans l'enseignement

- Je stimule la perception de soi par des questions ciblées.
- Je félicite les participants; cela renforce leur estime de soi.
- En cas d'échec, j'aide à en trouver la cause et à renforcer l'optimisme et le plaisir par des mesures appropriées.
- J'aide chacune et chacun à s'autoévaluer de manière réaliste et à se fixer des objectifs permettant de se sentir en sécurité.
- Je sensibilise également mes participants à la santé au moyen d'exercices d'échauffement adaptés, et je leur explique pourquoi nous faisons cela.



Structurer les relations et consolider l'équipe

Ce champ d'action met l'accent sur les valeurs, points de vue et comportements sociaux. Grâce au sport, les enfants et les jeunes apprennent à structurer de manière constructive les relations avec leurs semblables de même qu'à développer leur esprit d'équipe. Encourage un comportement fondé sur des valeurs et aie une influence positive sur les participants. Lorsque les enfants et les jeunes assimilent les valeurs transmises,

ils agissent sur d'autres domaines de leur existence et s'approprient du même coup des compétences psychosociales essentielles pour la vie de tous les jours, l'école et leur futur métier.

Approfondissement: «Champ d'action – Structurer les relations et consolider l'équipe»

 jsle.ch/fHbg



Illustration 20: Les cinq recommandations d'action du champ d'action «Structurer les relations et consolider l'équipe» sous forme d'image.

Favoriser les relations fondées sur le respect et la loyauté (1)

Transmets et incarne des valeurs comme le respect, la politesse et le savoir-vivre. Mets les enfants et les jeunes sur un pied d'égalité. Entretiens le dialogue, respecte les opinions ainsi que les limites de chacune et de chacun, suis les règles, fais preuve de fair-play et invite les participants à en faire autant.

Conseil: Utilise un incident concret (p. ex. insulte, moquerie) comme situation d'apprentissage pour parler des valeurs comme le respect et le fair-play. Définis des règles de comportement avec ton groupe pour éviter que les limites ne soient franchies.

Promouvoir l'esprit d'équipe (2)

Renforce le sentiment d'appartenance et définis, avec ton groupe, des objectifs concrets ainsi qu'une philosophie d'équipe commune. Encourage les enfants et les jeunes à prendre conscience de leur rôle ainsi que de leurs responsabilités au sein de l'équipe et incite-les à faire preuve de bienveillance.

Conseil: Donne un nom à ton groupe, prends une photo d'équipe sympa ou choisis un signe distinctif (p. ex. un autocollant sur le casque) et renforce ainsi le sentiment d'appartenance.

Confier des responsabilités et des tâches (3)

Aide les participants à développer leur personnalité en leur confiant des responsabilités (sous forme de tâches). Témoigne-leur ta confiance, accepte d'autres points de vue et tolère les éventuelles erreurs.

Conseil: Veille à confier une tâche à chaque membre, en particulier dans les groupes hétérogènes. Sollicite par exemple l'aide d'enfants plus expérimentés comme coaches ou demande à des jeunes plus craintifs de regarder dans le snowpark si la réception est libre.



«Pour les enfants qui demandent beaucoup d'attention, je choisis souvent une tâche exigeante pour eux. Si je leur demande de rester en queue de groupe, ils doivent se focaliser sur la sécurité. En même temps, ils font en sorte que le groupe reste compact et apportent leur aide aux autres enfants en cas de besoin. C'est un bon moyen pour eux d'améliorer leurs compétences et de développer l'esprit de groupe.»

Privilégier une gestion constructive des conflits (4)

Apprends aux jeunes sportifs à gérer les conflits de façon constructive en leur montrant comment contrôler leurs émotions, faire des compromis ou changer de perspective.

Conseil: Instaure un rituel de réconciliation (p. ex. une poignée de main). Assorti d'excuses verbales, il aidera les protagonistes à régler leur différend.

Vivre la diversité (5)

Considère la diversité (p. ex. genre, origine sociale, âge, langue, religion, handicap) comme une chance. Mets en lumière les points forts individuels ainsi que leur importance pour le groupe et investis-toi pour des offres ouvertes à tous.

Conseil: Sensibilise les participants aux propos à caractère injurieux ou discriminatoire (p. ex. remarques racistes ou homophobes). Définis des règles de communication appropriées.

Séquence d'apprentissage: «Vivre la diversité»

 jsle.ch/fLvf



«Des études montrent qu'il est possible de soutenir activement les filles par des mesures simples. La parution notamment du thème du mois «Encouragement des filles dans le sport» sur mobilesport.ch s'inscrit dans ce contexte. Tu y trouveras des recommandations concrètes pour encourager les filles à développer leurs points forts sur le plan sportif.»

Approfondissement: «Encouragement des filles et des jeunes femmes»

 jsle.ch/fVMf

Mise en pratique dans l'enseignement

- Je promeus les relations fondées sur le respect et la loyauté.
- Je demande à mes participants d'effectuer des exercices en groupe afin de renforcer également l'esprit d'équipe.
- Je détermine avec le groupe les expressions bannies au sein de notre équipe.
- J'utilise un rituel de réconciliation pour aider à résoudre les conflits entre les participants.
- J'accorde de l'espace à mes participants pour leur permettre de trouver des solutions individuelles et d'assumer leurs responsabilités.

Innover

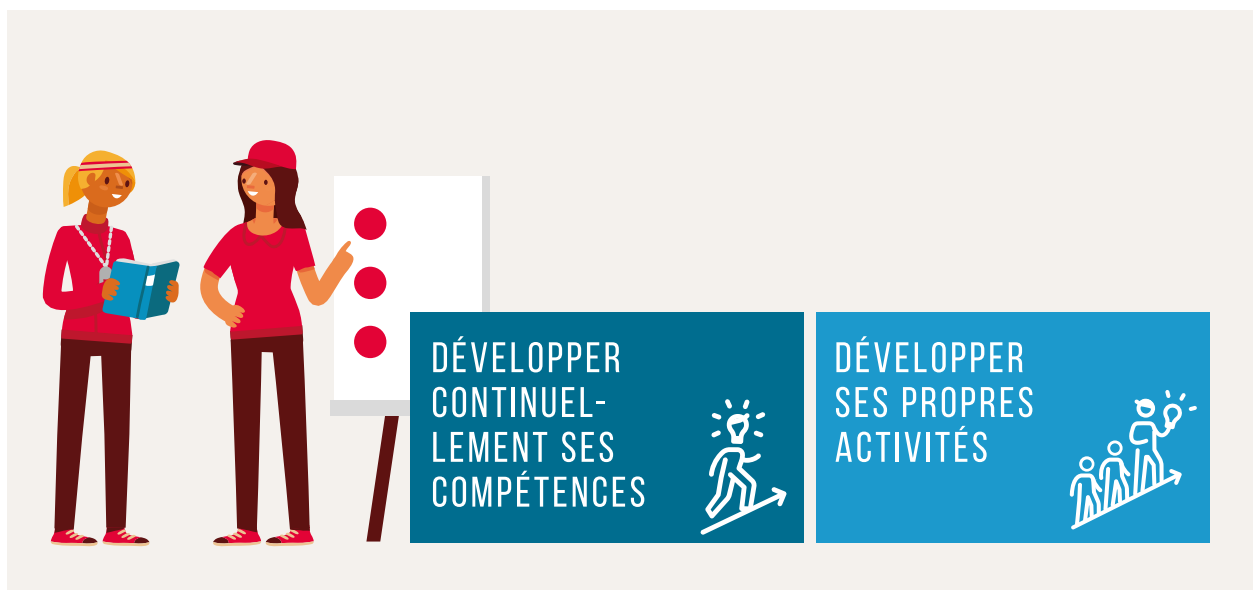


Illustration 21: Les deux champs d'action du domaine d'action «Innover».

Dans le domaine d'action «Innover», tu jettes régulièrement un regard critique sur toi-même et tes activités. Tu en déduis des objectifs personnels et des mesures concrètes pour ton enseignement. Inscris-toi régulièrement à des cours de formation continue et suis

avec attention l'évolution de ton sport. Ainsi pourras-tu proposer aux enfants et aux jeunes un entraînement de très grande qualité basé sur les dernières découvertes.

Séquence d'apprentissage: «Innover»

 jsle.ch/fLiN

Développer continuellement ses compétences

Réfléchir sur soi-même

Analyse périodiquement ton savoir-être et ton comportement. Garde à l'esprit tes points forts et demande-toi ce que tu peux optimiser. Prends expressément le temps de réfléchir sur toi-même et pose-toi des questions clés comme par exemple: quelle est ma façon d'être? Et de communiquer? Quelle est mon attitude (savoir-être) vis-à-vis de mes interlocuteurs?

Se fixer des objectifs personnels

Définis des objectifs pour ton groupe mais aussi pour toi-même. Base-toi sur la réflexion évoquée au paragraphe précédent et fixe-toi des objectifs en matière de comportement ou d'enseignement. À l'image des objectifs sportifs, ceux-ci devraient être concrets, réalistes et vérifiables (p. ex. «Je donnerai au moins un feed-back à chaque enfant durant la leçon d'aujourd'hui.»).

Suivre régulièrement des cours de formation continue

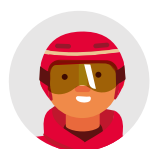
Les moniteurs de ski se perfectionnent continuellement dans l'intérêt de leur développement personnel. Profite des offres en la matière proposées par J+S, Swiss-Ski et Swiss Snowsports.

Site Internet: «Cursus de formation de Swiss-Ski»

 jsle.ch/f1AU

Site Internet: «Cursus de formation de Swiss Snowsports»

 jsle.ch/f2AU



«Sers-toi de l'outil d'analyse du moniteur. Il met en évidence tes compétences actuelles dans l'enseignement du ski. Sur la base d'une autoévaluation, tu peux en tirer un bilan personnel et porter un regard critique sur toi-même ainsi que sur tes leçons. Un très bon outil pour développer tes compétences.»

Approfondissement: «Champ d'action – Développer continuellement ses compétences»

 jsle.ch/fHwE

Site Internet: «Outil d'analyse du moniteur J+S»

 jsle.ch/fWjC

Développer ses propres activités

Analyser ses activités

Après la question de ton développement personnel se pose celle du développement de tes activités. Pour cela, analyse régulièrement ton enseignement. Utilise différents outils d'évaluation et demande aux enfants et aux jeunes de te donner des feed-back. Va encore plus loin en invitant d'autres personnes, par exemple des enseignants de sport de neige, à te donner leur avis sur tes leçons.

Suivre activement l'évolution du sport

Propose à tes participants des leçons de ski innovantes basées sur les dernières découvertes. Suis avec attention l'évolution du ski. Tiens-toi au courant des dernières tendances, discute avec des collègues et participe à des formations continues propres au ski.

Se soucier de l'entourage

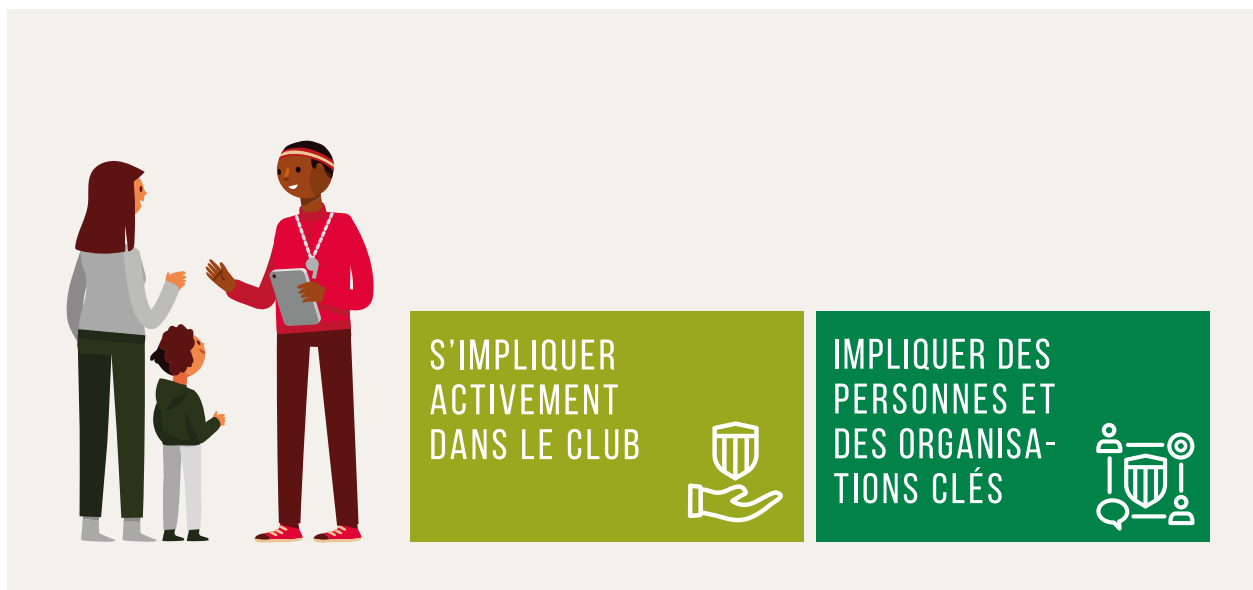


Illustration 22: Les deux champs d'action du domaine d'action «Se soucier de l'entourage».

Dans le domaine d'action «Se soucier de l'entourage», tu t'impliques activement dans la vie du ski-club, du camp de ski ou de l'école de ski. Tu incarnes les valeurs du sport et les promeus dans le cadre de ton enseignement. Investis-toi pour la cohésion au sein du club, prends des initiatives, donne un coup de main lors des manifestations et, si tu le peux, aide les per-

sonnes que tu côtoies dans tes activités. Entretiens un dialogue constructif d'égal à égal avec les parents ainsi qu'avec les personnes gravitant autour du club et étoffe ton réseau.

Séquence d'apprentissage: «Se soucier de l'entourage»

 jsle.ch/fLup

S'impliquer activement dans le club

Incarner les valeurs du sport

Ton savoir, ton savoir-faire et ton savoir-être rejailissent non seulement sur les enfants et les jeunes, mais encore sur ton ski-club, ton camp de ski ou ton école de ski. Aie conscience du rôle clé que tu y joues et montre l'exemple. Incarne les valeurs du sport (Charte d'éthique, p. 14) et partage-les dans toutes les activités sportives et extrasportives du club. Intéresse-toi à ce qui se passe et regarde comment se comportent les participants, les dirigeants ainsi que tes collègues moniteurs. Signale tout manquement à la Charte d'éthique

(p.ex. violences, discrimination, dopage, méthodes d'entraînement irresponsables) à Swiss Sport Integrity. Quiconque assume un devoir d'encadrement dans le sport y est tenu. Cela te concerne donc aussi en tant qu'enseignant-e de sport de neige.

Site Internet: «Swiss Sport Integrity»

 jsle.ch/fWsp

Impliquer des personnes et des organisations clés

Se mettre en réseau et échanger avec les autres

Assure-toi de t'entourer des bonnes personnes et entretiens avec elles un dialogue constructif d'égal à égal. Il peut s'agir aussi bien de personnes actives dans le camp, le club ou l'école que de personnes que tu côtoies dans un cadre plus large (p.ex. responsables des remontées mécaniques, des pistes ou du park).

Noier des contacts avec les parents

Cultive les relations avec les parents des enfants et des jeunes de ton groupe. Informe-les (p.ex. des manifestations à venir), tiens-toi à leur disposition s'ils ont des questions et n'hésite pas à engager la discussion avec eux même si tout fonctionne à merveille. Explique-leur quel comportement tu attends d'eux (p.ex. lors d'une compétition) et intègre-les autant que possible.





Bonnes pratiques



Structure

Exercices pratiques éprouvés

Au fil des pages suivantes, tu trouveras des idées d'exercices pour travailler les formes fondamentales de mouvements et de jeux ainsi que des formes d'entraînement pour les différentes formes caractéristiques. Il s'agit d'exercices pratiques élémentaires et de formes de jeux sélectionnés par des experts. Les formes d'entraînement te sont utiles lors de la conception de tes leçons et soutiennent les processus de développement et d'apprentissage de tes participants.

Stimuler la polyvalence

Aie conscience de l'importance des formes fondamentales de mouvements et de jeux sur la neige et en dehors. Intègre-les si possible à chaque leçon pour permettre aux enfants d'acquérir des automatismes et de développer leur polyvalence sur le long terme. Ces formes sont particulièrement intéressantes lors de la mise en train ou de l'entraînement hors neige.

Site Internet: «mobilesport.ch – Formes fondamentales de mouvements»

 jsle.ch/fMbg

Site Internet: «mobilesport.ch – Formes fondamentales de jeux»

 jsle.ch/fMbg

Site Internet: «Swiss-Ski Skills»

 jsle.ch/fSSK

S'exercer pour progresser

Les répétitions jouent un rôle décisif dans les processus de développement et d'apprentissage. Dans ce contexte, propose sans relâche les mêmes formes de mouvements propres au sport et leurs formes d'entraînement, en introduisant si possible des variations et en les adaptant aux caractéristiques du terrain pour apporter de la diversité et stimuler l'apprentissage. Les répétitions variées permettent aux enfants et aux jeunes de percevoir leurs progrès et de s'améliorer. Cela renforce leur confiance en eux et leur motivation. Veille toutefois à ce que l'accent de la forme d'entraînement soit toujours préservé.

Ainsi, tu ne perdras pas de vue l'objectif visé et pourras donner des feedback précis à chacune et à chacun. Laisse aux enfants et aux jeunes suffisamment de temps pour apprendre, car ce processus est long et demande de l'exercice.

Indications méthodologiques

Les formes d'entraînement présentées dans ce chapitre sont toutes conçues sur le même modèle. Cela doit t'aider à les comprendre facilement de même qu'à proposer des leçons efficaces et attrayantes. Selon les circonstances, la situation ainsi que le niveau d'apprentissage des enfants et des jeunes, tu dois t'appuyer sur différentes méthodes et approches pour enseigner la forme d'entraînement de manière pertinente. En outre, tu trouveras de précieux conseils dispensés par des experts dans les informations complémentaires.

Les symboles ci-dessous t'aident à comprendre les formes d'entraînement:



Accent: description de ce que les enfants et les jeunes apprennent, découvrent et expérimentent en exécutant la forme d'entraînement en question.



Variations: différentes idées pour adapter habilement une forme d'entraînement au groupe cible et favoriser ainsi l'apprentissage.



Informations complémentaires, conseils: astuces et conseils importants, suggestions sur la construction méthodologique.



Matériel



Vidéo



«Sur la plateforme en ligne mobilesport.ch, je trouve plein d'autres idées

pour préparer mes cours de ski et mes entraînements. Il y a des contenus interdisciplinaires et des contenus spécifiques pour les différents sports.»

Site Internet: «mobilesport.ch»

 jsle.ch/fmob

Métaphores et visualisations

Pense à travailler avec des métaphores et des représentations visuelles lorsque la situation s'y prête. Ces outils et moyens de communication sont très efficaces avec les enfants et les jeunes, mais aussi avec les adultes. Adapte-les à l'âge des participants et aux thèmes qui les intéressent.

Ces métaphores et visualisations sont essentielles pour l'illustration des mouvements clés:

Rotation:

- S'élaner comme une danseuse de ballet, bras tendus, en contractant les muscles du tronc pendant la pirouette
- Faire claquer le fouet alternativement à droite et à gauche

Aides didactiques:

- Éclairer la pièce avec une lampe de poche (objet dans la main directrice)
- Utiliser une frite de piscine comme tuyau d'incendie pour éteindre un feu

Flexion/Extension:

- Jouer au géant et au nain
- Poser et soulever une caisse

Aides didactiques:

- Soulever un objet posé au sol puis le reposer
- Suspender un linge pour le faire sécher puis le mettre dans un panier à linge posé au sol

Bascule/Angulation:

- Voler en déployant les ailes (avion/oiseau)
- S'asseoir dans le virage

Aides didactiques:

- Naviguer dans la rivière avec une pagaie (piquet)
- Tracer des lignes dans la neige avec le bâton extérieur

Tu découvriras d'autres métaphores dans les formes d'entraînement ci-après.

Site Internet: «mobilesport.ch – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques»

 jsle.ch/FTFS

Aperçu des formes de mouvements en ski pour le cours de moniteurs

Il existe une grande diversité de formes de mouvements. Certaines s'inscrivent dans une logique de progression ou sont apparentées les unes aux autres. Les formes d'entraînement





proposées ci-après pour les formes de mouvements listées dans l'aperçu relèvent du domaine clé «Foundation».


Gérer la situation présente de manière responsable					
Se déplacer efficacement avec des pas au plat et en pente	Glisser et freiner dans une attitude stable	Réaliser des virages adaptés au terrain	Sauter et atterrir avec assurance sur des installations	Réaliser des tricks en jouant avec le terrain	Slider sur les boxes et les rails avec une attitude stable
Marcher	Glisser dans la ligne de pente skis parallèles et freiner en chasse-neige	Chasse-neige tournant	Basic air	Valse	Fifty/fifty (box)
Monter en escaliers et en ciseaux	Descente en traversée	Chasse-neige tournant en «switch»	Grab air	180°/360° «sur piste»	90° on slide 90° off (box)
Pas tournant	Dérapiage latéral	Virage chasse-neige			
Pas de patineur	Glisser dans la ligne de pente dans les bosses et dépressions	Virage parallèle «sur piste»			
	Freiner avec les skis parallèles	Virage parallèle en «switch»			
		Virage court			
		Virage sur un ski			
		Virage coupé			
		Virage parallèle «hors-piste»			





Illustration 23: Aperçu des formes de mouvements en ski pour le cours de moniteurs.





Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques

Gérer la situation présente de manière responsable


Le dépôt de matériel	S'échauffer de diverses manières
	<p>Les enfants et les jeunes effectuent une course de relais. Ils déposent leur équipement dans un dépôt de matériel à l'extrémité d'un parcours. La première personne récupère un élément de son équipement, le met et revient vers le groupe. Les participants répètent cette opération jusqu'à ce que tout le monde soit entièrement équipé et revenu au départ.</p>
	<p>Les enfants et les jeunes apprennent à s'échauffer avant une activité. Ils sont ainsi bien préparés et l'ambiance est harmonieuse, détendue et ludique.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas chausser les skis ni enfiler les dragonnes des bâtons, mais les poser par terre au départ du relais. Une fois que tous les objets ont été rapportés, le relais est terminé - Jouer à «feuille – caillou – ciseaux» au départ avec son adversaire: celui ou celle qui remporte le duel peut aller chercher un élément de son équipement
	<ul style="list-style-type: none"> - Adapte ton échauffement à la situation présente. - Si la neige est humide et collante, la course de relais sera plus fatigante. - Les premières minutes sont décisives pour le déroulement de toute la leçon. Un accueil chaleureux de chaque enfant est utile à cet égard.




Suivre les traces	Descente d'échauffement
	<p>Les enfants et les jeunes descendent deux par deux en suivant la même trace. Celui ou celle qui est devant choisit une trace qu'il ou elle juge facile. Les deux discutent ensuite de la trace empruntée lors de la remontée sur le télésiège.</p>
	<p>Pendant la mise en train, les enfants et les jeunes prennent conscience de la situation présente et s'y adaptent. Grâce à des tâches motrices et collectives ciblées, ils se préparent à l'activité à venir et sont sensibilisés à l'importance de la sécurité lorsqu'ils se déplacent dans le terrain et en groupe.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Ressentir et écouter la déformation du manteau neigeux (où la neige est-elle molle et où est-elle dure?) lors de la première descente et en discuter sur le télésiège - Faire une descente en gardant le haut du corps stable et en bougeant uniquement les jambes - Faire deviner à l'autre son humeur du moment tout en skiant
	<ul style="list-style-type: none"> - Il est important que les enfants et les jeunes aient une attitude stable sur les skis. - Prends connaissance du domaine skiable, des points d'arrêt et de la signalisation des pistes. - Aborde le thème de la dynamique de groupe.







Safari à ski	Skier de façon sûre
	<p>Les enfants et les jeunes explorent le domaine skiable en prenant conscience des facteurs situationnels et normatifs. Ils discutent de la signalisation des pistes, du terrain (p. ex. hors-piste, snowpark, bordures de piste) et des dangers potentiels (p. ex. intersections, passages verglacés).</p>
	<p>Les enfants et les jeunes se familiarisent avec les particularités du terrain et les règles FIS.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Encourager de manière ludique les enfants et les jeunes à adopter un comportement correct (p. ex. en leur donnant des points) - Suivre en petits groupes un itinéraire donné en respectant les règles FIS et, par exemple, chercher le long du parcours des indices qui mènent à un trésor
	<p>Agis de manière responsable, en respectant tes valeurs, et demande systématiquement aux enfants ainsi qu'aux jeunes d'en faire autant. Veille à ce qu'ils observent toujours les règles convenues et les normes ou comportements valables pour tous.</p>







Course d'orientation-photos	Sécurité, respect de la nature et de l'environnement
	<p>Le groupe prend des photos de différents panneaux de signalisation le long de la piste et explique leur signification.</p>
	<p>En participant à des activités captivantes, les enfants et les jeunes apprennent à renforcer leur sécurité et celle de leur entourage tout en préservant la faune et la flore.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Demander à chaque membre du groupe de skier une fois devant et de s'arrêter à un endroit sûr - Répondre à des questions sur la nature et l'environnement par petites équipes
	<ul style="list-style-type: none"> - Garder les montagnes propres est une évidence et un devoir moral. - Nous appliquons rigoureusement le principe de ne rien laisser derrière nous et de ne rien emporter avec nous, sauf nos expériences.

Se déplacer efficacement avec des pas au plat et en pente







Dessiner un soleil		Marcher
	<p>Au plat, les enfants et les jeunes dessinent des rayons de soleil dans la neige avec leurs skis. Le centre du soleil se trouve vers les spatules ou vers les talons des skis. Les enfants et les jeunes font un pas après l'autre en cercle et «dessinent» dans la neige des traces qui ressemblent à un soleil.</p>	
	<p>Les enfants et les jeunes apprennent à se déplacer de manière autonome avec un équipement de ski et des moyens auxiliaires auxquels ils ne sont pas encore habitués.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter l'exercice avec un seul ski - Se déplacer en ligne droite sur une aire définie - Transporter efficacement des objets d'un point A à un point B tout en se déplaçant 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Le poids du corps se déplace avec le changement d'appui. - L'écart entre les skis correspond à la largeur des hanches. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Branches, balles, peluches, foulards 	
	<p> jsle.ch/fSoN</p>	







Excursion vers le sommet		Monter en escaliers et en ciseaux
	<p>Les enfants et les jeunes veulent profiter de la vue depuis le sommet. Pour cela, ils empruntent un parcours à ski sur un sentier de randonnée difficile. Ils escaladent des rochers, contournent des pierres et franchissent des ruisseaux (p. ex. bâtons, branches, pommes de pin, cordes, cônes, foulards, tapis). Pour y arriver, soit ils positionnent leurs skis parallèlement (monter en escaliers) et gravissent la pente un pas après l'autre en escaliers, soit ils optent pour la position des skis en V (monter en ciseaux).</p>	
	<p>Les enfants et les jeunes apprennent à se déplacer de manière autonome et sans moyens auxiliaires sur un terrain en pente douce.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Marcher sur un terrain plus pentu - Agrandir l'aire de jeu - Mettre les enfants et les jeunes au défi avec une course de relais 	
	<ul style="list-style-type: none"> - L'angulation des hanches et des genoux augmente la prise de carre des skis, ce qui rend les pas plus efficaces. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Bâtons, branches, pommes de pin, corde, cônes ou foulards - Tapis (pour faciliter la montée) 	
	<p> jsle.ch/fGiP</p>	

Le renard et la poule		Pas tournant
	Les enfants et les jeunes traversent une piste large en pente douce avec les skis parallèles. La poule (ski amont) fait toujours le premier pas. Le renard (ski aval) essaie de l'attraper. La poule s'enfuit à chaque fois en sautant vers l'amont.	
	Les enfants et les jeunes apprennent le pas tournant à partir de la position des skis en ciseaux.	
	<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer les pas tournant lentement au début, puis plus rapidement vers la fin (augmenter le rythme des pas) - Délimiter un huit avec deux bâtons sur un terrain plat; effectuer des pas tournants en huit dans les deux directions 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Les enfants et les jeunes changent de direction en effectuant des pas en ciseaux rythmés, avec des transferts d'appui marqués, une vitesse contrôlée et le haut du corps stable. 	
	 jsle.ch/fHUUH	

La patineuse de vitesse		Pas de patineur
	Les enfants et les jeunes imitent une patineuse de vitesse. Ils se propulsent avec la jambe d'appui, poussent sur l'autre ski en position divergente, transfèrent leur poids sur celui-ci puis glissent sur ce ski. La jambe d'appui change. Les skieurs répètent le mouvement de l'autre côté et glissent ainsi vers l'avant.	
	Les enfants et les jeunes apprennent à se déplacer vers l'avant en ouvrant les skis en position divergente.	
	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir le poids du corps très longtemps sur la jambe d'appui, comme les danseurs de ballet - Par deux: tirer son ou sa partenaire avec les bâtons 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Les pas s'alternent de manière contrôlée avec l'aide des bâtons (planté/poussée des bâtons). - Le poids du corps est transféré à chaque fois sur le ski de glisse; les bras et le corps se déplacent en diagonale. 	
	 jsle.ch/fEiS	

Glisser et freiner dans une attitude stable

Le chasse-neige	Glisser dans la ligne de pente skis parallèles et freiner en chasse-neige
	<p>Les enfants et les jeunes descendent une pente douce avec les skis parallèles. Ils ouvrent les talons des skis durant la descente et perçoivent le changement de vitesse. En ouvrant les talons des skis, ils peuvent pousser la neige comme un chasse-neige.</p>
	<p>Les enfants et les jeunes apprennent à contrôler la vitesse et à s'arrêter.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser l'exercice sur un terrain se terminant au plat - Déterminer la vitesse de déplacement en augmentant ou en diminuant l'angle d'ouverture du chasse-neige - Au signal, s'arrêter à l'aide de la position du chasse-neige
	<ul style="list-style-type: none"> - Les enfants et les jeunes prennent appui uniformément sur les skis à plat, en position parallèle dans la ligne de pente. - Lors du freinage en chasse-neige, il convient de positionner les deux skis sur la carre intérieure, de rapprocher les pointes et d'écartier les talons des skis.
	<ul style="list-style-type: none"> - Cônes, peluches, balles de tennis coupées en deux
	<p> jsle.ch/fSEE</p>

Le poseur de voies ferrées	Descente en traversée
	<p>Les enfants et les jeunes marquent deux traces parallèles dans la neige avec leurs skis en traversant la pente. Les deux traces sont similaires et pourraient servir de voie ferrée à un train.</p>
	<p>Les enfants et les jeunes apprennent à maîtriser leurs skis dans la traversée.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Descendre en traversée en direction d'une marque prédéfinie et freiner en position de chasse-neige - Soulever un ski et glisser brièvement sur l'autre, en alternance - Effectuer de petits sauts pendant la descente en traversée
	<ul style="list-style-type: none"> - Les enfants et les jeunes adoptent une attitude de base stable avec les skis parallèles. - L'appui est plus marqué sur le ski aval. - Les enfants et les jeunes skient sur les deux carres amont pour ne pas dérapier.
	<p> jsle.ch/fGLB</p>

Étaler du beurre sur une tartine

Dérapiage latéral



Les enfants et les jeunes ont faim et veulent donc se préparer une tartine. Ils se tiennent pour cela avec les skis parallèles, perpendiculairement à la pente. Ils commencent à étaler le beurre en réduisant la prise de carre du ski aval pour le mettre sur la semelle, ce qui le fait glisser latéralement, puis ils ramènent le ski amont. La piste est ainsi lissée et ressemble à du beurre étalé sur une tartine.



Les enfants et les jeunes apprennent à dérapier latéralement vers l'aval.



- Réaliser l'exercice par deux, face à face: A dérape dans la pente et freine brusquement; B imite le mouvement
- Déplacer le corps vers les spatules, puis vers les talons des skis pendant le dérapage
- Challenge «dérapiage»: définir la trace à suivre au moyen de tas de neige à aplanir









- Effectue l'exercice dans la ligne de plus grande pente.
- Les skis restent parallèles.
- Une position des skis un peu plus serrée aide à dérapier de manière régulière.
- Sur une faible pente, l'exercice est plus simple d'un point de vue émotionnel, mais plus difficile techniquement. Sur un terrain plus raide, la tâche peut être plus difficile d'un point de vue émotionnel (en raison du respect pour la pente ou de la perte de contrôle), mais plus facile techniquement.










 jsle.ch/fBUT










Plonger avec les vagues		Glisser dans la ligne de pente dans les bosses et dépressions	
	Les enfants et les jeunes naviguent dans une mer agitée. Pour atteindre la rive en sécurité, ils tendent les jambes dans le creux des vagues (dépressions) et gardent ainsi la tête hors de l'eau. Ils fléchissent ensuite les jambes sur la crête des vagues (bosses) et gagnent ainsi en stabilité.		
	Les enfants et les jeunes apprennent à skier dans les bosses et les dépressions.		
	<ul style="list-style-type: none"> - Ramasser un objet par terre sur une portion de plat - Passer de petites bosses ou de petits sauts sans décoller - Poser les bâtons sur les avant-bras (comme un plateau avec des boissons qui ne doivent pas être renversées) 		
	<ul style="list-style-type: none"> - Veille à ce que les enfants et les jeunes commencent lentement et contrôlent leur vitesse. - Les skis restent parallèles et en contact avec la neige. - La flexion et l'extension se font avec les jambes et non avec le haut du corps. - Le terrain idéal est constitué de petits tremplins et de bosses, ou d'une piste de bosses et dépressions construite. 		
	 jsle.ch/fwel		

La fraise à neige		Freiner avec les skis parallèles	
	Les enfants et les jeunes descendent une piste avec les skis parallèles. Lors du freinage avec les skis parallèles, ils projettent le plus de neige possible vers le haut, comme une fraise à neige, pour tenter de recouvrir un objet.		
	Les enfants et les jeunes apprennent à s'arrêter.		
	<ul style="list-style-type: none"> - Freiner dans la traversée en dirigeant les skis parallèles vers l'amont - S'exercer dans la ligne de pente à vitesse mesurée - Freiner sur la distance la plus courte possible 		
	<ul style="list-style-type: none"> - Les skis sont parallèles et prennent en même temps la carre. - Les enfants et les jeunes utilisent l'angulation des articulations des genoux et des hanches pour freiner. - Le haut du corps reste stable. 		
	 jsle.ch/fsch		

Réaliser des virages adaptés au terrain







Déblayer la route du col	Chasse-neige tournant
	<p>Les enfants et les jeunes veulent dégager la route enneigée du col avec leurs skis. Ils descendent en position de chasse-neige et imaginent que deux phares sont fixés au-dessus de leurs hanches. Les skieurs doivent éclairer le virage pour pouvoir le négocier de façon sûre. Ils tournent pour cela leur corps dans la direction du virage, les skis dérapent et dégagent la neige des deux côtés.</p>
	<p>Les enfants et les jeunes apprennent à enchaîner les virages.</p>
	<ul style="list-style-type: none">- Pointer les mains dans le sens de rotation souhaité- Faire gicler la neige à l'extérieur du virage- Skier vers différents objectifs en variant le rayon et la vitesse- Contourner des marques posées au sol
	<ul style="list-style-type: none">- Les jambes (pilote) conduisent de façon active.- Le haut du corps (passager) est stable et détendu.- Lorsque tu donnes des feed-back, reviens sur la métaphore des phares qui éclairent le virage.
	<ul style="list-style-type: none">- Cônes, pommes de pin, bâtons ou balles de tennis coupées en deux
	<p> jsle.ch/fPAS</p>



L'essuie-glace	Chasse-neige tournant en «switch»
	<p>Les enfants et les jeunes remontent en ciseaux une piste en pente douce. Au signal, ils redescendent lentement la piste en marche arrière en position de chasse-neige. Ils essaient ensuite, en regardant derrière eux et en transférant l'appui sur le ski extérieur, de changer de direction et de faire en sorte que leurs skis se comportent comme un essuie-glace.</p>
	<p>Les enfants et les jeunes apprennent à skier en arrière de façon contrôlée.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser l'exercice par deux: A oriente B depuis l'amont à l'aide de bâtons ou de piquets (pour contrôler la vitesse et la gestion de l'espace) - Montrer le panorama avec le doigt et s'entraîner ainsi à regarder en arrière, par-dessus l'épaule - Parcourir une portion de piste donnée exclusivement en switch (qui va le plus loin?) - Contrôler la vitesse en ouvrant plus ou moins les skis (position en V)
	<ul style="list-style-type: none"> - L'appui principal se fait sur les talons. - Les mains ne sont pas dans les dragonnes. - Les enfants et les jeunes utilisent l'espace de façon sûre, en regardant en arrière par-dessus l'épaule extérieure au virage. - Donne des instructions claires sur l'utilisation de la piste. Choisis une piste peu fréquentée pour que la classe reste compacte.
	<ul style="list-style-type: none"> - Bâtons ou piquets
	<p> jsle.ch/fsHE</p>



L'accordéon	Virage chasse-neige
	<p>Après un virage en chasse-neige, les enfants et les jeunes passent de la position de chasse-neige aux skis parallèles (avec le ski amont) dans la traversée. Ils ouvrent et ferment les skis comme un accordéon.</p>
	<p>Les enfants et les jeunes apprennent à enchaîner les virages fluides de manière autonome.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Skier par deux, l'un-e derrière l'autre: A (derrière) donne un ordre, B (devant) ramène les skis en position parallèle - Donner l'ordre de plus en plus tôt dans le virage (plus près de la ligne de pente) - Utiliser les mouvements de terrain comme les bosses, un halfpipe ou les changements de pente
	<ul style="list-style-type: none"> - Les virages se font en position de chasse-neige et les traversées en position parallèle. - Une vitesse plus élevée lors du chasse-neige tournant favorise le rapprochement des skis. - La prise d'appui se fait sur le ski extérieur pour permettre au ski intérieur de venir se mettre en parallèle.
	<p> jsle.ch/fHaN</p>







La brouette	Virage parallèle «sur piste»
	<p>Les enfants et les jeunes skient avec une attitude de base naturelle et les skis parallèles. Pour déclencher le virage, ils tendent la jambe amont et effectuent une rotation du haut du corps vers l'aval. Ce faisant, ils imaginent qu'ils vident une brouette à l'intérieur du virage. En fléchissant la jambe intérieure et en conduisant sur la jambe extérieure, ils accompagnent la brouette vide jusqu'à la fin du virage.</p>
	<p>Les enfants et les jeunes apprennent à effectuer des virages dérapés.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer des virages amont parallèles à partir de la descente en traversée - Dessiner des traces comme des guirlandes dans la neige: faire tourner les skis en direction de la ligne de pente, puis revenir dans la descente en traversée - Utiliser les mouvements de terrain (crêtes) pour le déclenchement - Suivre tes traces - Modifier les rayons par des mouvements plus rapides/lents
	<ul style="list-style-type: none"> - Une position des skis à la largeur des hanches favorise l'attitude de base. - Les enfants et les jeunes fléchissent/tendent les jambes en alternance. - À partir de la ligne de pente, c'est le ski extérieur qui est le chef. - Les bâtons servent d'aide pour la stabilité et le rythme lors du déclenchement. - Il est important de commencer sur une piste large et facile pour permettre aux participants d'acquérir l'assurance nécessaire.
	<p> jsle.ch/fSUH</p>

Le panorama	Virage parallèle en «switch»
	<p>Les enfants et les jeunes skient en arrière en montrant le panorama pendant la courbe avec la main extérieure au virage. Au moment du déclenchement, ils changent de main et répètent le mouvement de l'autre côté. Ils tournent aussi la tête et regardent la piste derrière eux, par-dessus l'épaule extérieure au virage.</p>
	<p>Les enfants et les jeunes apprennent à skier en arrière de façon fluide.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Exercer à l'arrêt la direction du regard, l'attitude et les mouvements - Descendre en traversée en switch, regard en arrière avec les skis parallèles - Effectuer un virage en switch à partir de la ligne de pente, le regard clairement tourné vers l'extérieur du virage - Réaliser l'exercice par deux en se tenant par les bâtons: A skie en arrière et B en avant - S'entraîner au switch sans les bâtons
	<ul style="list-style-type: none"> - La prise d'appui principale se fait sur le ski extérieur. - Les mains ne sont pas dans les dragonnes. - L'espace est exploité de façon sûre, avec le regard dirigé vers l'arrière par-dessus l'épaule extérieure. - Choisir des pistes faciles, bien préparées et peu fréquentées. - Lorsque tu donnes des feed-back, reviens sur la métaphore «montrer le panorama avec la main».
	<p> jsle.ch/fPAN</p>

L'entonnoir	Virage court
	<p>Les enfants et les jeunes réduisent le rayon des virages parallèles, de sorte que la succession des traces forme un entonnoir. Ils commencent par de grands virages et les réduisent progressivement pour finir par des virages courts.</p>
	<p>Les enfants et les jeunes apprennent à skier de façon rythmée, en contrôlant la vitesse.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Skier par deux, l'un-e derrière l'autre: A suit la trace de B - Fixer un point en aval et le suivre avec le haut du corps - Skier par deux, l'un-e derrière l'autre: celui ou celle qui est derrière donne le rythme de manière acoustique - Effectuer un entonnoir inversé (d'abord étroit, puis plus large)
	<ul style="list-style-type: none"> - Le haut du corps est stable, orienté vers l'aval et indépendant du bas du corps. - Le planté du bâton aide à contrôler le rythme et la vitesse.
	<p> jsle.ch/fTRi</p>

Le flamant rose	Virage sur un ski
	<p>Les enfants et les jeunes skient d'abord sur un ski uniquement dans la traversée, puis effectuent le virage complet sur un seul ski. Ils gardent l'autre ski (l'autre jambe) en l'air comme un flamant rose.</p>
	<p>Les enfants et les jeunes apprennent à enchaîner les virages sur une seule jambe.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter cette forme uniquement sur le ski extérieur - Exécuter cette forme uniquement sur le ski intérieur - Toujours garder le même ski en l'air - À deux: se tenir par les mains ou par les bâtons et enchaîner les virages (la personne se trouvant à l'intérieur du virage skie normalement et tire vers elle celle qui se trouve à l'extérieur)
	<ul style="list-style-type: none"> - Les bâtons aident au niveau de l'appui et de la rotation, permettant ainsi de maintenir une attitude stable. - Des mouvements bien maîtrisés aident à garder l'équilibre à faible vitesse. - Une vitesse plus élevée aide à garder l'équilibre.
	<p> jsle.ch/fFLM</p>

Le frein à main	Virage coupé
	<p>Les enfants et les jeunes effectuent un virage coupé. Ils contrôlent la vitesse en fermant le virage. Pour y parvenir, ils effectuent un mouvement d'angulation progressif. Ils positionnent pour cela la main extérieure vers le genou extérieur et tirent la main intérieure sous l'aisselle, comme un frein à main.</p>
	<p>Les enfants et les jeunes expérimentent les virages parallèles en conduite coupée, au moins avec le ski extérieur.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter l'exercice à partir de la ligne de pente; s'arrêter dans la traversée et répéter l'exercice de l'autre côté - Suivre un-e enfant et regarder si la trace est coupée - Prendre la carre avec les deux skis en même temps - Fermer plus ou moins les virages
	<ul style="list-style-type: none"> - Les virages coupés sont déjà possibles à faible vitesse. - Sécurité: en fermant les virages, les enfants et les jeunes font attention aux autres usagers sur la piste.
	<ul style="list-style-type: none"> - Skis bien préparés et avec une taille marquée
	<p> jsle.ch/fHAB</p>

La pompe	Virage parallèle «hors-piste»
	<p>Les enfants et les jeunes skient en ligne droite ou en traversée dans la neige fraîche. Ils effectuent alors des mouvements de pompe en fléchissant et en tendant simultanément les deux jambes en rythme. Ils changent ensuite légèrement de direction en tournant les pieds.</p>
	<p>Les enfants et les jeunes apprennent à skier de façon fluide et contrôlée dans de la neige non préparée.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser l'exercice sur des pentes plus raides - Opter pour des rayons plus grands - À deux: skier l'un-e derrière l'autre dans la direction opposée et dessiner ainsi des huit dans la neige
	<ul style="list-style-type: none"> - Les skis restent parallèles et en trace serrée. - Les bâtons aident à garder l'équilibre et à tourner. - Pour des raisons de sécurité, ne skie que sur des portions prédéfinies.
	<ul style="list-style-type: none"> - Skis larges et souples
	<p> jsle.ch/fPUM</p>

Sauter et atterrir avec assurance sur des installations























Monkey		Basic air
	Les singes cherchent des possibilités de saut appropriées dans leur forêt. Ils visitent les lieux et discutent des différentes situations. Si nécessaire, ils décident d'un point de départ et prennent d'autres mesures de sécurité (personne de contrôle en bordure de piste). Si la situation se présente bien, ils s'installent, se rendent à pied au point de départ et s'entraînent à sauter.	
	Les enfants et les jeunes apprennent à sauter de façon stable et à atterrir avec assurance.	
	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter d'abord sur place, puis par-dessus des obstacles au sol ou des petites arêtes/bosses - Atterrir le plus silencieusement possible: bien amortir le saut en fléchissant les jambes - Prendre plus de vitesse et sauter plus haut et plus loin - Présenter un élément de style une fois en l'air 	
	<ul style="list-style-type: none"> - La prise d'élan se fait dans une attitude fléchie (monkey style). - Lors de l'appel, les enfants et les jeunes tendent activement les genoux et les chevilles. - Observe bien les émotions (p. ex. la peur) au sein du groupe et adapte la leçon si nécessaire. 	
	 jsle.ch/fMKY	








Photo de couverture de couverture		Grab air
	Les enfants et les jeunes choisissent le grab qu'ils aimeraient voir en couverture d'un magazine.	
	Les enfants et les jeunes apprennent à graber (saisir) un ski ou les deux pendant le saut.	
	<ul style="list-style-type: none"> - Imaginer le mouvement (visualiser) - Toucher le ski aux endroits définis d'abord en position debout, assise ou en glissant - Exécuter un saut pour le shooting photo - Organiser un concours (qui grabera le plus longtemps?) 	
	<ul style="list-style-type: none"> - La prise d'élan, le saut et l'atterrissage se font les skis à plat. - Il est important de tirer les skis vers le haut et de garder le haut du corps droit. - Le mouvement de grab ne s'effectue qu'une fois en l'air. - Utilise la vidéo. 	
	 jsle.ch/fFUF	







Réaliser des tricks en jouant avec le terrain

Bal de l'opéra	Valse
	<p>Les enfants et les jeunes se tiennent par deux avec les bâtons ou des piquets et tournent ensemble en cercle. Ils s'aident mutuellement à tourner et se donnent de la stabilité.</p>
	<p>Les enfants et les jeunes expérimentent les rotations complètes sur la piste.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer un virage vers l'amont à partir de la traversée (se garer) et skier en arrière dans la traversée (sortir de la place de parc) - Exécuter le mouvement en se penchant en avant et en arrière - Danser avec plusieurs personnes en même temps
	<ul style="list-style-type: none"> - La rotation des épaules, des hanches et des bras vers l'amont s'effectue avec une bascule vers l'avant et vers l'arrière. - Une rotation active des deux pieds aide à maintenir les skis parallèles. - Une position plus serrée des skis favorise la rotation.
	<ul style="list-style-type: none"> - Bâtons - Piquets
	<p> jsle.ch/fOBA</p>

La tornade	180°/360° «sur piste»
	<p>Les enfants et les jeunes cherchent des possibilités d'effectuer des rotations en l'air et d'atterrir avec assurance. Ils discutent, sur la base de leurs expériences, des options qui permettent de réussir au mieux cet exercice.</p>
	<p>Les enfants et les jeunes apprennent à effectuer des rotations en l'air avec les skis.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Simuler, au plat, une rotation en l'air sans les skis - Indiquer la technique de déclenchement (contre-rotation ou co-rotation) - Utiliser les petites bosses et les changements de pente pour réaliser des tricks qui vont plus haut et plus loin - Varier le sens de la prise d'élan (switch/normal) et la direction de la rotation
	<ul style="list-style-type: none"> - Les enfants et les jeunes effectuent la prise d'élan en traversée avec une attitude de base fléchie et déclenchent le saut avec les deux jambes. - La rotation des épaules et de la tête contribue à la pré-/co-rotation. - Technique de déclenchement idéale: le 180° fonctionne mieux avec une contre-rotation; à partir du 360°, une pré-/co-rotation s'impose. - Si ces tricks sont maîtrisés sur la piste, tu peux t'entraîner avec le groupe sur l'installation de saut.
	<p> jsle.ch/fToM</p>

Slider sur les boxes et les rails avec une attitude stable

La magie de la box	Fifty/fifty (box)
	<p>Vous allez reconnaître tous ensemble les obstacles à disposition et discutez des différentes situations ainsi que des solutions possibles pour slider sur les obstacles de façon sûre. Après avoir effectué leurs premiers essais réussis – avec des variations simplifiées si nécessaire –, les enfants et les jeunes s’observent et échangent leurs expériences.</p>
	<p>Les enfants et les jeunes expérimentent le slide sur différents obstacles.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Glisser sur une plaque de plastique ou de bois dure, fixée dans la neige - Glisser d’abord sur la box uniquement avec les chaussures en s’aidant d’un piquet, puis avec les skis - Varier la vitesse (plus rapide/lente) et l’attitude du corps (basse/haute) - Sauter sur la box et/ou depuis la box - Formuler des questions/ points d’observation concrets comme base pour l’échange mutuel (p. ex. l’attitude du corps était-elle stable et basse lors de l’appel? La rotation en l’air était-elle complète? Pourquoi (pas)?
	<ul style="list-style-type: none"> - Une attitude du corps centrale, stable et basse (monkey style) augmente la sécurité. - Des skis parallèles et à plat (sans prise de carre) évitent de déraper. - Examine au préalable les boxes et la zone de réception. - Les boxes larges, courtes, basses et droites sont plus faciles.
	<ul style="list-style-type: none"> - Piquet
	<p> jsle.ch/fBoX</p>

Le nettoyeur		90° on slide 90° off (box)
	<p>Les enfants et les jeunes nettoient les boxes avec leurs skis. Ils progressent en suivant différentes étapes.</p> <p>Étape 1: s'exercer sur une box imaginaire (ligne dans la neige) Étape 2: expérimenter la sensation de slide en s'aidant d'un piquet Étape 3: glisser sans s'aider d'un piquet en effectuant une courte contre-rotation Étape 4: effectuer la prise d'élan en avant, sauter à 90° on/off et repartir en switch</p>	
	Les enfants et les jeunes expérimentent la rotation par-dessus une box.	
	<ul style="list-style-type: none"> - Varier le sens de rotation et les segments de saut - Utiliser différents obstacles - Aborder la box légèrement sur le côté lors du 90° on slide 90° off 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Les skis sont en position large et le corps a une attitude basse. - Glisser latéralement (slider) sur la box est assez surprenant au début en raison de l'absence de résistance de la neige. 	
	 jsle.ch/fPUT	

Entraînement off-snow pour le ski

Le manuel Ski se concentre sur les formes d'entraînement de la saison hivernale. Or celle-ci ne dure que quatre mois. Afin que les enfants et les jeunes soient performants dès les premières chutes de neige, tu peux entraîner avec eux la condition physique et la coordination au cours des huit mois restants. Il est

important que les enfants et les jeunes puissent bénéficier, en été également, d'entraînements basés sur le plaisir et le jeu. Dans ce sport individuel que constitue le ski, les jeux sont en effet un bon moyen de promouvoir l'esprit d'équipe et de garantir une bonne ambiance dans le groupe.

Brochure: «Training off-snow pour enfants»

 jsle.ch/foSb

Bibliographie

- Office fédéral du sport (éd.) (2024). *Manuel J+S Bases* (3^e édition remaniée). Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport (éd.) (2024). Consulté le 22.05.2024, sur www.mobilesport.ch/ski. Macolin: OFSPO.
- Swiss-Ski (éd.) (2017–2023). Tous les manuels. Muri: Swiss-Ski.
- Swiss-Ski (éd.) (2023–2024). Toutes les publications. Worblaufen: Swiss-Ski.
- Swiss Snowsports Association (éd.) (2010-2012). *Série de manuels Sports de neige en Suisse*. Belp: SSSA.
- Swiss Snowsports Association (éd.) (2016). *BEST PRACTICE: Idées pour l'enseignement du ski*. Belp: SSSA.
- Swiss Snowsports Association (éd.) (2002-2023). *Toutes les publications*. Belp: SSSA.
- PUUR (éd.) (2014). *Enseigner le ski – Des Fondamentaux à l'action technique*. Lausanne: EPFL.
- SUVA (éd.) (2024). Consulté le 22.05.2024, sur suva.ch/slopetrack, Lucerne: SUVA.
- SUVA (éd.) (2024). Consulté le 22.05.2024, sur suva.ch/fr-ch/prevention/loisirs/eviter-les-blessures-durant-les-sports-de-neige, Lucerne: SUVA.
- BPA (éd.) (2024). Consulté le 22.05.2024, sur snowsafety.ch/fr. Berne: BPA.
- BPA (éd.) (2024). Consulté le 22.05.2024, sur bfu.ch/fr/dossiers/sports-de-neige-sur-les-pistes. Berne: BPA.
- SKUS (éd.) (2023). Consulté le 22.05.2024, sur skus.ch, Droit, Règles de la FIS et Directives de la SKUS pour skieurs et snowboarders. Berne: SKUS.

Éditeur: Office fédéral du sport OFSPO
www.ofspo.ch

Auteurs: Monica Altherr, Sabrina Blattner, Kathrina Erdin, Isabel Jud,
Daniela Loosli, Ladina Malär, Lena Pichard, Alexandra Thalmann,
Adrian Anthamatten, Lukas Eggenschwyler, Olivier Genzoni, Tobias Imhof,
Gion-Antieni Maissen, Martin Müller, Arsène Page, Olivier Rappaz,
Rafael Ratti, Roman Sifrig, Fabrice Thormann, Philipp Zinniker
Suivi: Daniel Friedli, Christian Flury, Kurt Strässle
Traduction: MT – Mangisch Translations

Photos: Charlène Mamie, Urban Engel, Jan Cadosch
Illustrations: Christof Frei, Franz Basler, Ludivine Berclaz,
Pierre Clivaz, Cristina Reichenbach
Conception graphique: Médias didactiques

Édition: 2024
N° de commande: 30.671.1 f
OFCL: –

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et la mention des sources.