

Enseigner les sports de neige aux enfants

Thèmes :

- L'apprentissage de la technique de ski par niveau d'apprentissage
- L'utilisation de la vidéo lors de camp de ski scolaire
- Approfondissement méthodologique dans le domaine du Feedback
- Technique personnelle et directives de sécurité

Echauffement ludique	Faire un cercle avec les participants, chacun prend un bâton et le mets verticalement devant lui. Poigné au sol. 1. Expliquer les règles du jeu : « Hip-Hop » Si l'expert dit : « Hip », se déplacer sur la droite et attraper le bâton du voisin avant qu'il ne touche le sol. Si l'expert dit : « Hop », se déplacer sur la gauche. Si l'expert dit : « Hip-Hop », faire un tour su soi même et rester vers son bâton. Si l'expert dit : « Hip-Hip-Hip-Hourra », sauter sur place et taper des mains en dessus de son bâton. <i>Après quelques entraînements, faire une petite compétition. Celui qui se loupe doit faire le tour du cercle en courant.</i> 1 descente de prise de contact, selon l'envie de l'expert.	Terrain ; Plat, sécurisé
Durant la matinée ; Vidéo	Durant la matinée, il serait bien que chaque participant soit filmé une fois au moins durant un bout de descente avec son smartphone, caméra, appareil photo. Pour des questions de droit, privilégier de filmer avec le smartphone du participant. Il se visionne sur le télésiège, dans la file d'attente ou à midi. Objectifs : Voir l'image que l'on donne. Avoir une image, perception externe. Pas de feedback précis de l'expert.	Les participants peuvent se filmer par 2. p.ex. lors d'un exercice
Rappel des « Basics »	• Bref rappel position de base. <i>1 piste en y réfléchissant.</i> • Les mouvements clé : - o donner une métaphore des dernières années, les participants trouvent et essayent les mouvements en question : ▪ Flexion – Extension (ex : Kangourou) ▪ Rotation (ex : Golf) ▪ Bascule – angulation (ex : Brouette) → Faire référence aux cartes des dernières années disponibles sur le site du SSpo (www.sportfr.ch) et les montrer.	Faire 1 pistes pour les 3 mouvements -clé
Exercices techniques et approfondissement	5 cartes « technique » : exercices et remédiations (à utiliser aussi l'après-midi) : Demander à son groupe à qui ils enseignent en majorité puis proposer 2 ou 3 des thèmes suivants en fonction de l'envie ou des besoins des participants. - Débutant : de la marche au chasse-neige tournant - o Terrain plat ou cuvette - o Parcours (une montée, deux descentes possible (slalom ou freinage) - o Histoire de l'ours : Il monte sur le montagne, prend du miel, le mange en descendant va faire un tour sur lui-même (soleil) dans l'herbe et remonte la montagne. - Moyen : Du chasse-neige tournant au parallèle - o Varier la vitesse et le rayon des virages - o Varier le terrain - o Travail de manière globale en variant l'accent sur les mouvements-clés : ▪ Imaginer que la jambe intérieure « s'endort » (bascule)	Choisir un terrain adéquat

Journées de formation ski/snow 2015/2016

	▪ Soulever le talon intérieur (angulation). ▪ Tennis : Tenir les bâtons dans une main. Au déclenchement, frapper une balle imaginaire avec les bâtons de l'amont vers l'aval. (Rotation). ▪ Jouer au basket : dribbler en phase de conduite 2. Au moment du déclenchement, lancer un ballon imaginaire à l'intérieur du virage (bascule – extension) - Moyen : Virage parallèle dérapé - o Par deux se suivre. - o Entonnoir ou sablier. - o Skier en allongeant la phase de conduite 1. - o Parler des cartes didactiques des dernières années - o Varier les mouvements-clé. - o Switch - Avancés : Virage parallèle coupé - o Dans la traversé, mettre les skis sur les carres amont (bascule et/ou angulation). Laisser agir les skis et observer. - o Idem avec départ dans la ligne de pente - o Piste à faible déclivité : Enchaîner les virages. Laisser agir les skis. - o Suite de virage en respectant les 3 phases. Travailler avec la respiration (inspirer au déclenchement et expirer durant la conduite). - o Observer les traces - o Faire 2 virages coupés puis 2 virages dérapés - Avancés : Slope style (Basic) : - o La valse - o Le 180° - o Le ollie - o Sécurité en snowpark ▪ Box (si disponible...) ▪ Basic air (sur une bosse sur la piste ou dans le park si disponible) Fin de la matinée, horaire selon le responsable du cours.	
Echauffement ludique	Estafette : Feuille-Caillou-Ciseau Placer 2 équipes en colonne, séparées de 3m environ. Planter un bâton à 6m devant chacune d'elle. Au top, un coureur de chaque équipe part, tourne autour de son bâton et va à la rencontre du concurrent. Une fois l'un en face de l'autre, jouer à « feuille-caillou-ciseau ». Celui qui perd retourne derrière sa colonne. Un de ces coéquipiers, part au moment où le « combat » est terminé. Celui qui gagne, continue le chemin et affronte le prochain adversaire, lorsqu'il le croise. Et ainsi de suite. Le joueur qui arrive à 2m devant la colonne de l'équipe adverse marque 1 point.	Terrain ; Plat, sécurisé
Concept pédagogique	Comment transmettre la technique auprès des élèves... Concept pédagogique : Montrer et expliquer brièvement le « 8 couché ». Durant l'après-midi, on va plutôt se focaliser sur la partie de l'enseignant, du moniteur.	A midi ou en début d'après-midi...
Approfondissement méthodologique et didactique	Observer-Evaluer-Conseiller (OEC) : - Par 2. Choisir un thème ou un exercice technique du matin et l'effectuer. - Observer-évaluer-conseiller le partenaire à l'aide de critères techniques et de critères du Feedback p.ex : • Quoi observer ? Constater et retenir les faits. - o Partir des skis et remonter.	Travailler avec les cartes du matin

Journées de formation ski/snow 2015/2016

	• Comment évaluer ? Objectivement (vidéo) / subjectivement (estimation personnelle). Bon/mauvais/ pas de « pas mal » ou de « mais » ! • Comment conseiller ? Constructif par encouragement / verbal / non verbal ... <i>L'expert intervient sur la façon dont un feedback doit être donné (voir document annexe). Il peut aussi corriger des aspects techniques des participants.</i>	
Thèmes également à aborder durant la journée, ou à midi...	- Sécurité (Directives cantonales, règles FIS, moniteur = modèle) - Varier les formes d'organisation et expliquer quelques avantages et inconvénients qu'on peut rencontrer. - Limites de l'utilisation de la vidéo (Chronophage/ne pas se perdre dans des analyses trop précises au niveau scolaire/qualité de l'image,...) - Discussion droit à l'image.	

SSpo janvier 2016