

# EN CAS D'ACCIDENT

## 1. SECURISER L'ENDROIT

- Planter les bâtons en croix
- Mettre son groupe à l'abri



## 2. APPORTER LES PREMIERS SOINS

- Déterminer l'état général du blessé
- Donner les mesures de secours immédiates
- Mettre le blessé en position de sécurité
- Protéger le blessé du froid (couverture survie)

## 3. DONNER L'ALERTE

- Appeler les secours de la station, puis le maître de sport
- Si pas de numéro sur soi :

**N°144**

Références:

[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) ou [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)  
[www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com) (règles FIS)

# SECURITE



## A. SECURITE GENERALE

- **Contrôler le matériel** des élèves : chaussures, habillement, lunettes, casque, ...
- **Echauffement** avant de partir skier
- **Environnement** : météo, état des pistes, fréquentation, ...
- **Participants** : état de forme des élèves, motivation, fatigue...
- **Moniteur** : fixer des règles et les faire respecter, conduire son groupe, respecter les horaires, connaître les règles FIS, compter régulièrement les élèves, avoir une pharmacie sur soi et une liste des numéros de téléphone importants (remontées mécaniques, maître de sport, ...)

## B SECURITE ET REMONTEES MECANIQUES

Règle de base : Etre fair-play et patient dans les files d'attentes !

- **Télesièges** : selon l'âge des enfants mettre un adulte par siège
- **Téleski** :
  - Ne pas slalomer
  - En cas de chute : attendre le moniteur au bord
  - Si pas de chute : le groupe attend le moniteur en haut du télési sur les côtés
  - Le moniteur monte en dernier

## C. SECURITE ET SNOWPARK

Réservé aux skieurs avancés !

- Regarder avant de sauter
- Planifier son passage
- Y aller gentiment lors des premières descentes
- Attendre son tour, respecter les autres



# ECHAUFFEMENT

Avant de partir skier, s'échauffer ☺

## 1. NIVEAU DEBUTANT

- **Les mimes** : mimer une histoire racontée par l'enseignant (les sports olympiques, le lever, la descente à ski, ...)
- **Courses d'objets** : Former un cercle, un élève sur deux est rouge et l'autre est bleu. Se passer un objet de bleu en bleu ou de rouge en rouge. Si un objet rattrape l'autre, l'équipe a gagné !
- **Marcher dans le piège** : En cercle, les enfants se tiennent par les épaules. Tenter d'obliger l'un de vous à mettre un pied dans le piège.
- **Les signaux**



## 2. NIVEAU MOYEN – AVANCE

**Chorégraphie** : Chaque enfant réfléchit à un mouvement simple. A tour de rôle, les enfants montrent le mouvement. Tout le monde l'essaie. Une fois que chacun a montré son mouvement, la chorégraphie est prête.

- **Les bâtons** : En cercle, chaque enfant tient un bâton. Au signal du moniteur, l'enfant lâche son bâton et récupère celui d'à côté.  
*Variante : le soleil, par 2*
- **Estafette skieur** : former des équipes et déposer bâtons et ski dans un endroit déterminé par le moniteur. A tour de rôle les enfants s'équipent d'un objet à la fois et passent le relais. Quelle équipe est prête en premier ?
- **Ballons de baudruche** : se faire des passes en groupe ou par 2, lancer des petits défis.

# SUR LES PISTES

A. Quelques idées pour dévaler les pistes de manière ludique

## 1. NIVEAU DEBUTANT

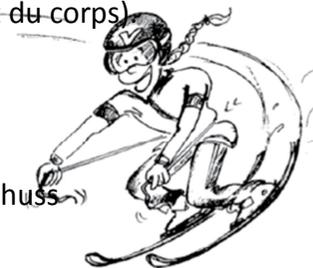
- **Avant tout** : Apprendre à mettre le matériel et à marcher avec les skis (petit parcours).
- **Chasse neige** : d'abord à l'arrêt, puis glisser (d'abord en légère pente) et freiner.  
Images : la tranche de pizza, le toit de la maison.
- **Chasse neige tournant** : avec un volant, autour de repères (piquets), jus de fruit (pour éviter d'être « assis »).

## 2. NIVEAU MOYEN

- **Freestyle** sur pentes faciles : skier en arrière, en faisant de petits sauts, en touchant la neige, en se tenant avec un copain, ...
- **La holà** : faire la holà en tournant (+lester-délester).
- **En avant marche** : avec une corde, les mains dans les poches, avec un bâton tenu à bout de bras, ... (+stabilité du haut du corps)

## 3. NIVEAU AVANCE

- Ski en formation
- Snowpark
- Varier les rayons des virages : du virage court au schuss
- Skier sur un ski



Plus de descriptions et d'exercices sur ::

- [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)
- [http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/10/10\\_11\\_themenheft\\_Schneesport\\_f.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/10/10_11_themenheft_Schneesport_f.pdf)

B. Varier les conduites de groupes pour rendre l'enseignement varié

→ Dans tous les cas être clair sur les lieux de rendez-vous sur la piste (plusieurs stops lors de la même piste !)

- Skier tout le groupe à la queue leu leu
- Skier par petits groupes (3 ou 4 max)
- Skier avec un seul partenaire
- Skier seul

- Kamera, Smartphone, Tablet, ...
- Nur zum persönlichen Gebrauch
  - Eigenes Smartphone benutzen
  - Nicht öffentlich z.B. kommt auf Schuldatei
  - Benützung der Bilder nur mit Erlaubnis des Schülers (S)
- ❖ **IST-Bild** realisieren/idealer Standort für die Aufnahmen wählen
- ❖ Leiter und SchülerIn (S) definieren ein Ziel
- ❖ S analysiert + beurteilt zuerst die Bilder
- ❖ Mit **SOLL-Bild** Vergleiche ziehen

- Caméra, Smartphone, Tablette, ...
- Uniquement pour l'utilisation personnelle
  - Utiliser son Smartphone
  - Pas public p.ex. mettre sur serveur de l'école
  - Utilisation des images seulement avec l'accord de l'élève (E)
- ❖ Réaliser une **image réelle** / choisir une bonne position pour l'enregistrement
- ❖ Moniteur et élève (E) définissent un objectif
- ❖ E analyse + évalue en premier les images
- ❖ Comparer avec **l'image idéale**
- ❖ Appliquer les connaissances acquises

- Lernklima steht im Zentrum des Lehr/Lernprozesses
- Die Atmosphäre bestimmt zu einem grossen Teil die Lernbereitschaft und den Lernerfolg (Dialog / Interaktion)
  - Mit Freude am Vermitteln, Freude vermitteln
  - Gerecht und Fair sein
  - Wertschätzen
  - Gemeinsame Ziele, Normen + Regeln bestimmen
  - Positive Emotionen zulassen
  - Wende T-A-R-G-E-T an

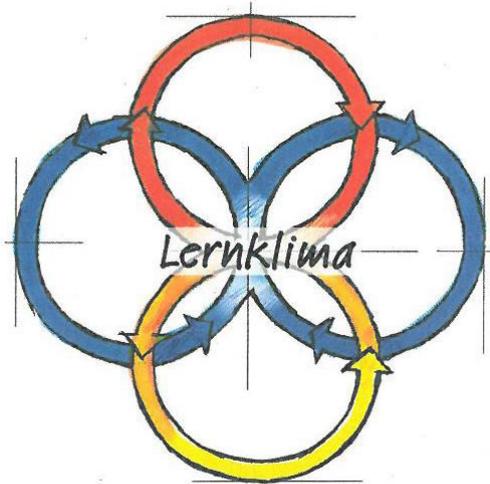
- Le climat d'apprentissage est au centre du processus d'enseignement
- L'atmosphère détermine la disposition à l'apprentissage ainsi que la réussite d'apprentissage (dialogue/ interaction)
  - Transmettre le plaisir
  - Être juste et fairplay
  - Valoriser l'élève
  - Définir des objectifs, des normes et des règles communs
  - Vivre des émotions positives
  - Appliquer T-A-R-G-E-T

- Lebendiges Lernen (Interaktion/Dialog)
  - Sprich per „ich“ nicht per „wir“ oder „man“
  - Störungen haben Vorrang
  - Halte dich mit Interpretationen der anderen zurück
  - Sei zurückhaltend mit Verallgemeinerungen
  - Es spricht einer zur gleichen Zeit
  - Sei authentisch in deiner Kommunikation

- L'apprentissage vivant (interaction/dialogue)
  - Privilège le « je » plutôt que le « nous » ou le « on »
  - Traite les perturbations en priorité
  - Fais preuve de retenue face aux interprétations des autres
  - Sois prudent avec les généralisations
  - Une seule personne parle à la fois
  - Sois sincère

- Umwelt
  - Gruppen sind in Umfeld integriert, stehen in einem Kontext
  - Zeit, Gesetze, Wetter, Material...
- Autonomie (ICH)
  - Ich als Gruppenmitglied
- Zugehörigkeit (WIR)
  - Interaktion zwischen den verschiedenen Gruppenmitgliedern
- Kompetenz (INHALT)
  - Eine Aufgabe erarbeiten

- Environnement
  - Groupes évoluent dans un milieu, s'inscrivent dans un contexte
  - Temps, lois, météo, matériel,...
- Autonomie (MOI)
  - Moi en tant que membre du groupe
- Appartenance (NOUS)
  - Interaction entre les différents membres du groupe
- Compétence (CONTENU)
  - Tâche à réaliser

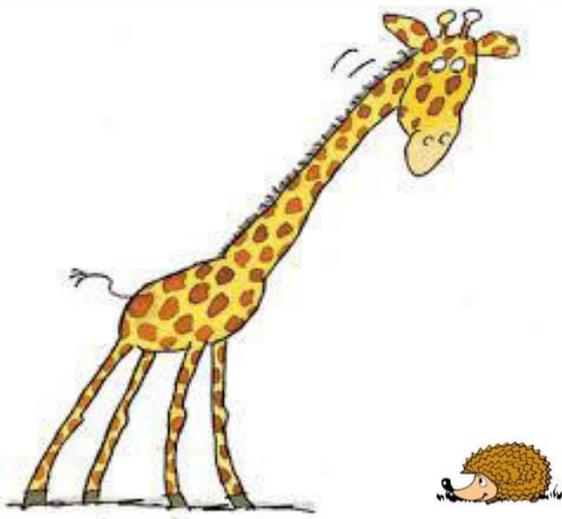


- Lernklima steht im Zentrum des Lehr/Lernprozesses
- Die Atmosphäre bestimmt zu einem grossen Teil die Lernbereitschaft und den Lernerfolg (Dialog / Interaktion)
  - Mit Freude am Vermitteln, Freude vermitteln
  - Gerecht und Fair sein
  - Wertschätzen
  - Gemeinsame Ziele, Normen + Regeln bestimmen
  - Positive Emotionen zulassen
  - Wende T-A-R-G-E-T an



- Le climat d'apprentissage est au centre du processus d'enseignement
- L'atmosphère détermine la disposition à l'apprentissage ainsi que la réussite d'apprentissage (dialogue/ interaction)
  - Transmettre le plaisir
  - Être juste et fairplay
  - Valoriser l'élève
  - Définir des objectifs, des normes et des règles communs
  - Vivre des émotions positives
  - Appliquer T-A-R-G-E-T





## Beugen / Strecken

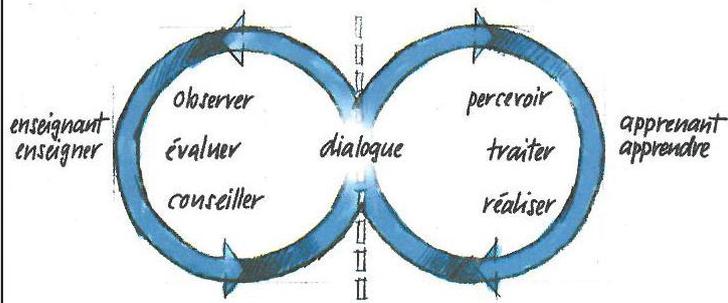
- Einen Zwerg und einen Riesen nachahmen
- Hintereinander fahren und eine Welle simulieren
- Sich wie ein Ballon aufblasen und ihn zerplatzen lassen
- Seine Socken und dann die Mütze anziehen
- Schnee sammeln und in die Luft werfen
- Du bist ein Geist ; sich verstecken und hervorpreschen



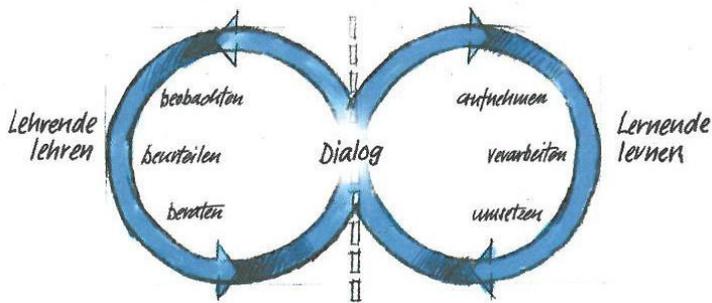
## Beugen / Strecken

- Einen Zwerg und einen Riesen nachahmen
- Hintereinander fahren und eine Welle simulieren
- Sich wie ein Ballon aufblasen und ihn zerplatzen lassen
- Seine Socken und dann die Mütze anziehen
- Schnee sammeln und in die Luft werfen
- Du bist ein Geist ; sich verstecken und hervorpreschen

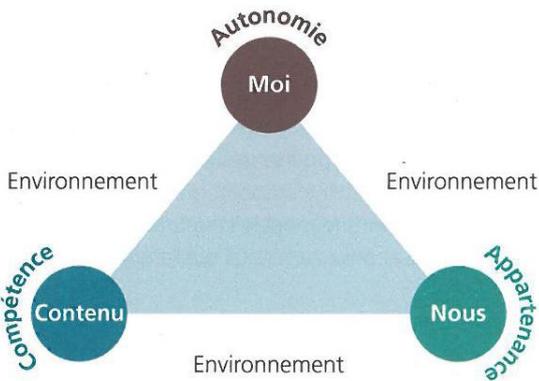




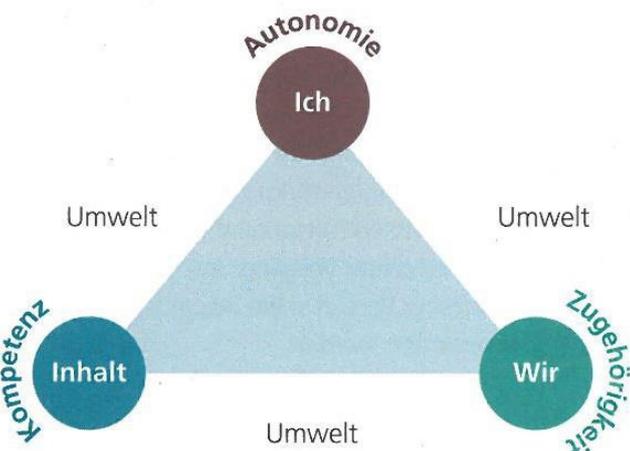
- L'apprentissage vivant (interaction/dialogue)
  - Privilège le « je » plutôt que le « nous » ou le « on »
  - Traite les perturbations en priorité
  - Fais preuve de retenue face aux interprétations des autres
  - Sois prudent avec les généralisations
  - Une seule personne parle à la fois
  - Sois sincère



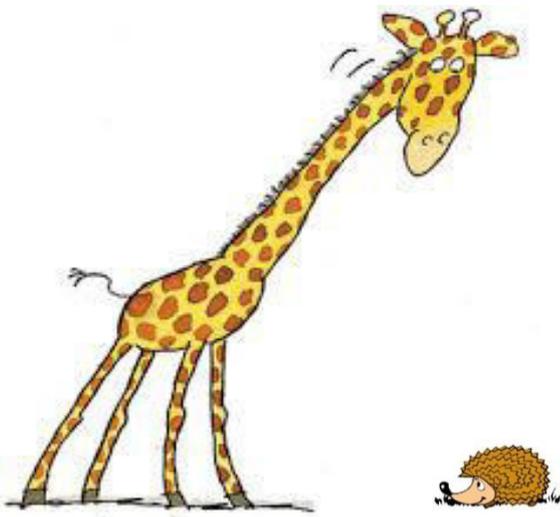
- Lebendiges Lernen (Interaktion/Dialog)
  - Sprich per „ich“ nicht per „wir“ oder „man“
  - Störungen haben Vorrang
  - Halte dich mit Interpretationen der anderen zurück
  - Sei zurückhaltend mit Verallgemeinerungen
  - Es spricht einer zur gleichen Zeit
  - Sei authentisch in deiner Kommunikation



- Environnement
  - Groupes évoluent dans un milieu, s'inscrivent dans un contexte
  - Temps, lois, météo, matériel,...
- Autonomie (MOI)
  - Moi en tant que membre du groupe
- Appartenance (NOUS)
  - Interaction entre les différents membres du groupe
- Compétence (CONTENU)
  - Tâche à réaliser



- Umwelt
  - Gruppen sind in Umfeld integriert, stehen in einem Kontext
  - Zeit, Gesetze, Wetter, Material...
- Autonomie (ICH)
  - Ich als Gruppenmitglied
- Zugehörigkeit (WIR)
  - Interaktion zwischen den verschiedenen Gruppenmitgliedern
- Kompetenz (INHALT)
  - Eine Aufgabe erarbeiten



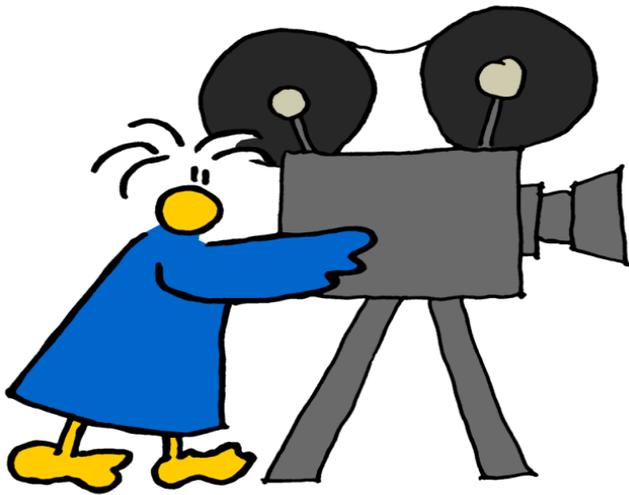
### Flexion/Extension

- Imiter un géant et un nain
- Glisser l'un derrière l'autre et faire une vague dans la mer.
- Sauter par-dessus un obstacle comme un cheval.
- Mettre ses chaussettes, puis son bonnet.
- Ramasser de la neige et la lancer en l'air.
- Fantôme : se cacher et tout à coup, se lever en criant.



### Flexion/Extension

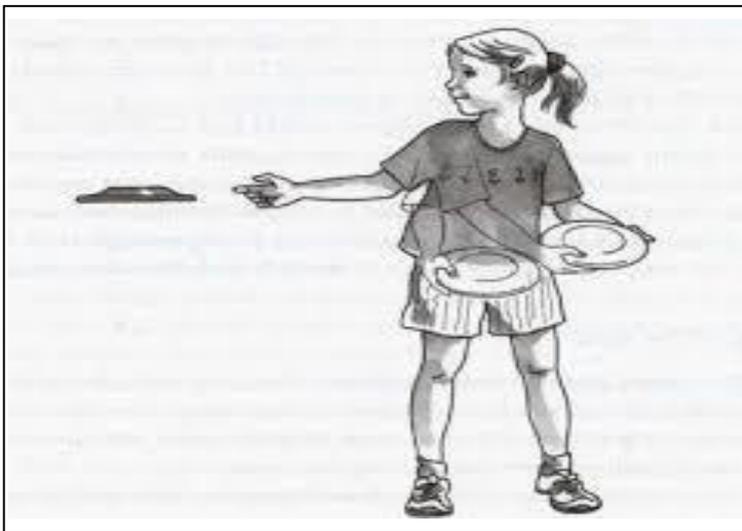
- Imiter un géant et un nain
- Glisser l'un derrière l'autre et faire une vague dans la mer.
- Sauter par-dessus un obstacle comme un cheval.
- Mettre ses chaussettes, puis son bonnet.
- Ramasser de la neige et la lancer en l'air.
- Fantôme : se cacher et tout à coup, se lever en criant.



- Kamera, Smartphone, Tablet, ...
- Nur zum persönlichen Gebrauch
  - Eigenes Smartphone benutzen
  - Nicht öffentlich z.B. kommt auf Schuldatei
  - Benützung der Bilder nur mit Erlaubnis des Schülers (S)
- ❖ **IST**-Bild realisieren/idealer Standort für die Aufnahmen wählen
- ❖ Leiter und SchülerIn (S) definieren ein Ziel
- ❖ S analysiert + beurteilt zuerst die Bilder
- ❖ Mit **SOLL**-Bild Vergleiche ziehen
- ❖ Neue Erkenntnisse umsetzen



- Caméra, Smartphone, Tablette, ...
- Uniquement pour l'utilisation personnelle
  - Utiliser son Smartphone
  - Pas public p.ex. mettre sur serveur de l'école
  - Utilisation des images seulement avec l'accord de l'élève (E)
- ❖ Réaliser une **image réelle** / choisir une bonne position pour l'enregistrement
- ❖ Moniteur et élève (E) définissent un objectif
- ❖ E analyse + évalue en premier les images
- ❖ Comparer avec l'**image idéale**
- ❖ Appliquer les connaissances acquises



## Rotation

*Avec bâtons :*

- Les bâtons sont des lampes de poche qui éclairent la direction vers laquelle il va.
- Changer les bâtons de la main amont à la main avale.
- Jouer au golf
- Bâtons entre les jambes. Le balai montre toujours la direction vers laquelle il va.

*Sans bâtons :*

- Conduire : tourner la tête et faire des bruits de voiture
- Lancer du poids
- Jouer au frisbee
- Jouer au basketball
- Conduire une voiture de course



## Rotation

*Avec bâtons :*

- Les bâtons sont des lampes de poche qui éclairent la direction vers laquelle il va.
- Changer les bâtons de la main amont à la main avale.
- Jouer au golf
- Bâtons entre les jambes. Le balai montre toujours la direction vers laquelle il va.

*Sans bâtons :*

- Conduire : tourner la tête et faire des bruits de voiture
- Lancer du poids
- Jouer au frisbee
- Jouer au basketball
- Conduire une voiture de course



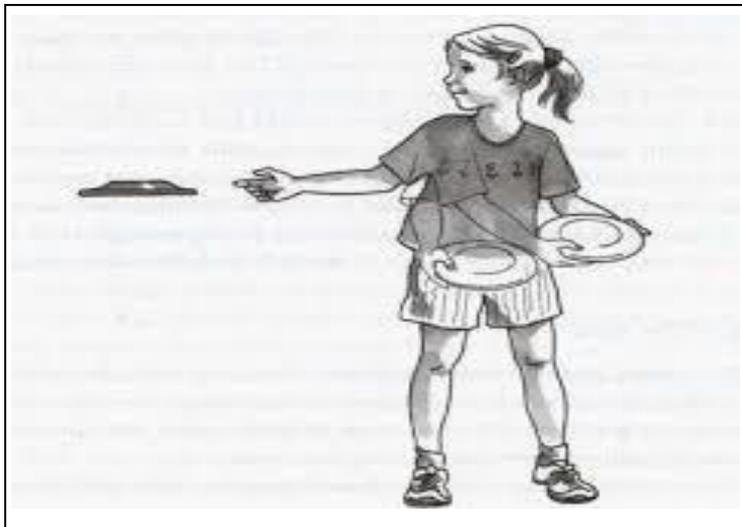
## Bascule / Angulation

- Porter une valise lourde d'une seule main
- Bulldozer (avec bâtons plantés dans les fixations)



## Bascule / Angulation

- Porter une valise lourde d'une seule main
- Bulldozer (avec bâtons plantés dans les fixations)



## Drehen

### Mit Stöcken

- Die Stöcke sind Taschenlampen, welche in die Richtung zeigen, in der man sich begeben will
- Stöcke von der bergseitigen zur talseitigen Hand wechseln
- Golf spielen
- Mit den Stöcken als Besen zwischen den Beinen, die immer in die Richtung zeigen, in der man sich begeben will

### Ohne Stöcke

- Den Kopf drehen und ein Auto simulieren
- Eine Kugel stossen
- Frisbee spielen
- Basketball spielen
- Einen Sportwagen fahren



## Drehen

### Mit Stöcken

- Die Stöcke sind Taschenlampen, welche in die Richtung zeigen, in der man sich begeben will
- Stöcke von der bergseitigen zur talseitigen Hand wechseln
- Golf spielen
- Mit den Stöcken als Besen zwischen den Beinen, die immer in die Richtung zeigen, in der man sich begeben will

### Ohne Stöcke

- Den Kopf drehen und ein Auto simulieren
- Eine Kugel stossen
- Frisbee spielen
- Basketball spielen
- Einen Sportwagen fahren



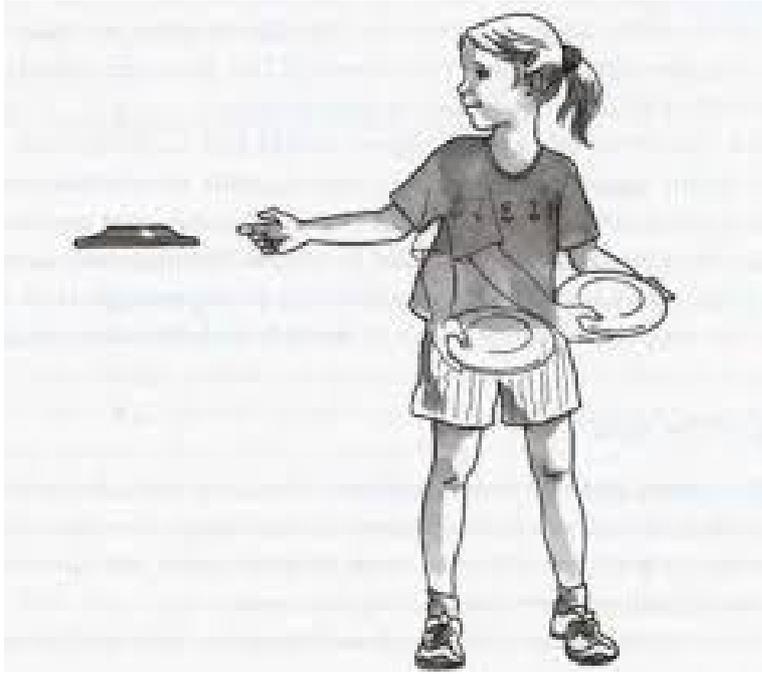
## Kippen / Knicken

- Den schweren Koffer in einer Hand halten
- Bulldozer (die Stöcke sind auf der Bindung „festgemacht“)



## Kippen / Knicken

- Den schweren Koffer in einer Hand halten
- Bulldozer (die Stöcke sind auf der Bindung „festgemacht“)







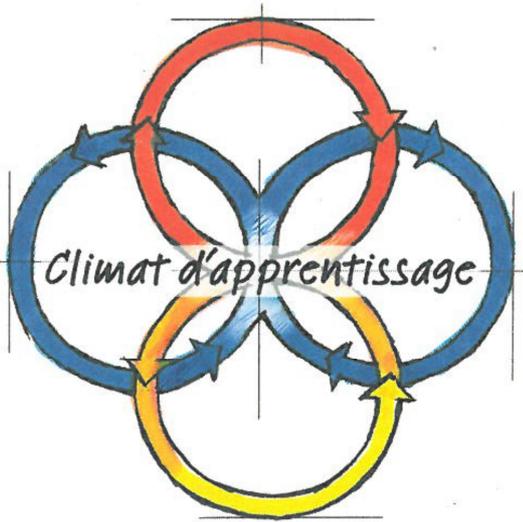


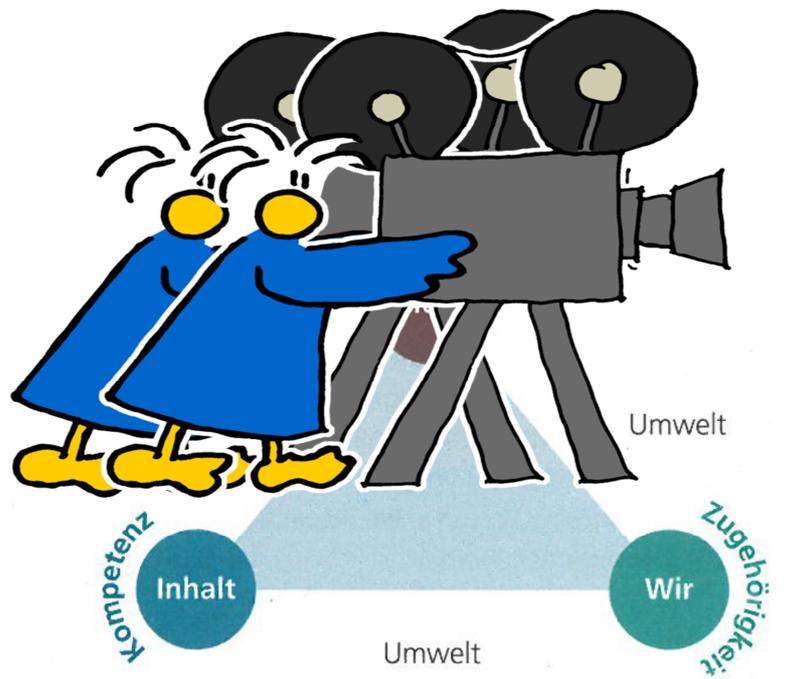
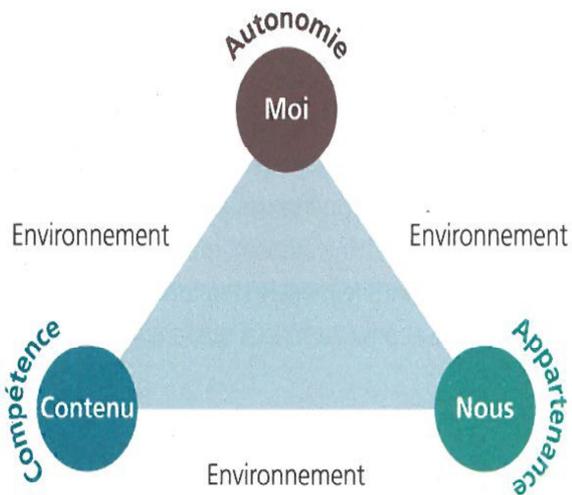
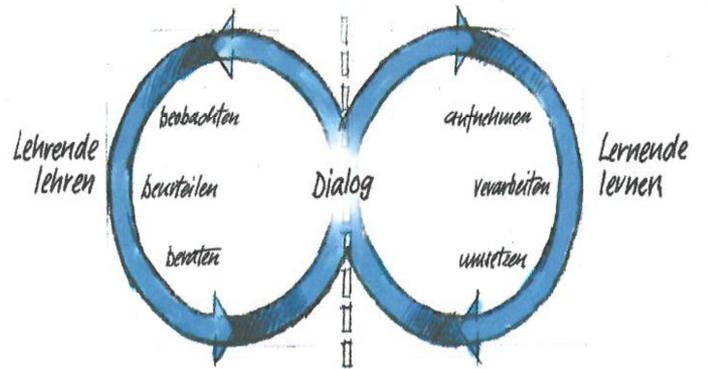
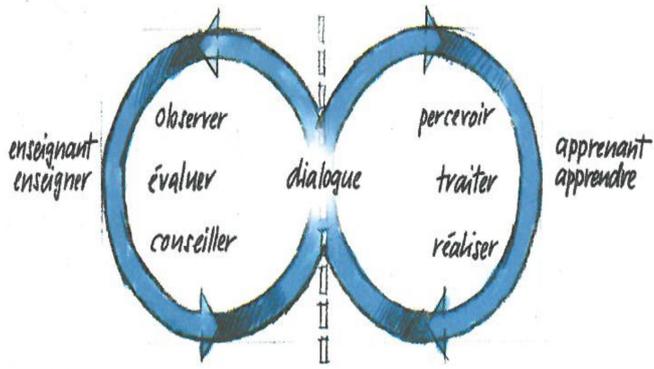












## **Flexion/Extension**

- Imiter un géant et un nain
- Glisser l'un derrière l'autre et faire une vague dans la mer.
- Sauter par-dessus un obstacle comme un cheval.
- Mettre ses chaussettes, puis son bonnet.
- Ramasser de la neige et la lancer en l'air.
- Fantôme : se cacher et tout à coup, se lever en criant.

## **Flexion/Extension**

- Imiter un géant et un nain
- Glisser l'un derrière l'autre et faire une vague dans la mer.
- Sauter par-dessus un obstacle comme un cheval.
- Mettre ses chaussettes, puis son bonnet.
- Ramasser de la neige et la lancer en l'air.
- Fantôme : se cacher et tout à coup, se lever en criant.

## **Rotation**

*Avec bâtons :*

- Les bâtons sont des lampes de poche qui éclairent la direction vers laquelle il va.
- Changer les bâtons de la main amont à la main avale.
- Jouer au golf
- Bâtons entre les jambes. Le balai montre toujours la direction vers laquelle il va.

*Sans bâtons :*

- Conduire : tourner la tête et faire des bruits de voiture
- Lancer du poids
- Jouer au frisbee
- Jouer au basketball
- Conduire une voiture de course

## **Rotation**

*Avec bâtons :*

- Les bâtons sont des lampes de poche qui éclairent la direction vers laquelle il va.
- Changer les bâtons de la main amont à la main avale.
- Jouer au golf
- Bâtons entre les jambes. Le balai montre toujours la direction vers laquelle il va.

*Sans bâtons :*

- Conduire : tourner la tête et faire des bruits de voiture
- Lancer du poids
- Jouer au frisbee
- Jouer au basketball
- Conduire une voiture de course

## **Bascule / Angulation**

- Porter une valise lourde d'une seule main
- Bulldozer (avec bâtons plantés dans les fixations)

## **Bascule / Angulation**

- Porter une valise lourde d'une seule main
- Bulldozer (avec bâtons plantés dans les fixations)

Journées de formation ski/snow 2014/2015

# Enseigner les sports de neige aux enfants et adolescents

Thèmes :

- L'apprentissage de la technique de ski et du snowboard par des métaphores
- L'utilisation de la vidéo lors de camp ou journées de ski scolaire
- Les éléments importants d'un climat d'apprentissage
- La technique personnelle et les directives de sécurité

<p><b>Echauffement ludique avec pincettes.</b></p>	<p>Délimiter une zone (4-5m x 4-5m).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chaque participant reçoit 3 pincettes. Il se déplace dans la « zone » et accroche les pincettes à 3 différentes personnes en échangeant, le saluant et en disant son nom. Maximum 3 pincettes sur une personne.</li> <li>2. Chaque participant aura donc sur sa veste 3 pincettes. Qui parvient à attraper le plus de pincettes en 3 minutes ? Lorsqu'on vole une pincette, on doit l'accrocher sur sa veste avant de repartir.</li> </ol> <p><i>Deuxième partie : Tout faire avec la main gauche.</i></p> <p>1-2 descentes de prise de contact, selon l'envie de l'expert.</p>	<p><b>Matériel :</b> Pincettes</p> <p><b>Terrain :</b> Plat, sécurisé.</p>
<p><b>Durant la matinée Vidéo :</b></p>	<p>Durant la matinée, il serait bien que chaque participant soit filmé une fois au moins durant un bout de descente avec smartphone, caméra, appareil photo...</p> <p>Il se visionne sur le télésiège, dans la file d'attente. Pour des questions logistiques, privilégier de filmer avec le smartphone du participant.</p> <p><b>Objectifs :</b> Voir l'image que l'on donne. Avoir une image, perception externe. Pas de feedback précis de l'expert.</p>	<p><b>Les participants peuvent se filmer par 2. ex : lors d'un exercice sur les mouvements -clé.</b></p>
<p><b>Apprendre, c'est faire des liens</b></p> <p><b>« Les mouvements-clés par métaphore »</b></p>	<p>Expliquer la position de base et faire prendre conscience des différents mouvements utilisés dans toutes les familles de forme (les 3 mouvements-clé):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexion / Extension</li> <li>• Rotation</li> <li>• Bascule / Angulation</li> </ul> <p>Métaphores pouvant être utilisées dans toutes les familles de forme :</p> <p><b>Flexion / Extension</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imiter une girafe et un hérisson</li> <li>- Skier comme un élastique, se tendre et se relâcher.</li> <li>- « <i>Se gonfler</i> » comme un ballon et le faire éclater.</li> <li>- <i>Sauter comme un kangourou.</i></li> </ul> <p><b>Rotation (la toupie) :</b></p> <p><i>avec bâtons :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer au golf</li> <li>- <i>Balai à sorcière: bâtons entre les jambes. Le balai montre toujours la direction vers laquelle on va</i></li> </ul> <p><i>sans bâtons :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer au frisbee</li> <li>- <i>Lampe de poche sur les hanches ou sur les épaules.</i></li> </ul> <p><b>Bascule / angulation (le cycliste) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le cheval à bascule. Bascule avant-arrière.</li> <li>- Planer comme un aigle royal.</li> <li>- <i>Déplacer une brouette</i></li> <li>- <i>Voler comme un planeur.</i></li> </ul> <p><b>Fin de la matinée, horaire selon le responsable du cours.</b></p>	<p><b>Faire 1 ou 2 pistes par mouvement-clé</b></p>

## Journées de formation ski/snow 2014/2015

<p><b>Echauffement ludique avec pincettes.</b></p>	<p><b>La statue poilue :</b>          1 statue poilue se trouve au milieu d'une zone carré (4-5m x 4-5m). Nommer 1-2 gardiens qui sont dans cette zone, les autres sont à l'extérieur de la zone.</p> <p>Qui parvient à attraper une pincette sans se faire toucher par les gardiens de statues ?          Celui qui se fait toucher par un gardien doit courir 2 tours autour de la zone avant de retenter sa chance.          Celui qui attrape une pincette doit aller l'apporter au moniteur.          Gérer la fin en fonction du temps.</p>	<p><b>Matériel :</b>          Pincettes</p> <p><b>Terrain :</b>          Plat, sécurisé.</p>
<p><b>Vidéo dans le cadre scolaire</b></p>	<p><i>Par groupe de 3 ou tout le groupe.</i>          Par petits groupes, les participants préparent une petite synchro durant 2 pistes d'entraînement. L'expert les filme avec un de leur appareil ou le sien.          → Que fait-on avec ce matériel ? Quelles sont les possibilités ?          → Dans le cadre scolaire, à part donner une perception externe, la vidéo peut également apporter quelque chose de ludique.          → Rassembler ces vidéos et les montrer le soir. Application Magisto ou autre.</p>	
<p><b>Perfectionnement technique</b></p>	<p>Travailler sur des thèmes techniques souhaités.          Si pas de demande précise ; du virage parallèle au virage coupé. Amener les éléments du virage coupé.</p> <p><b>Définir un objectif personnel (position de base, mouvements-clé,...) avant de filmer</b>, puis ils travaillent par 2 ou 3 en fonction de cet objectif.          Filmer et se faire filmer, où et comment filmer ? → cf. Carte</p>	<p><b>Cartes-images technique</b></p> <p><b>Carte Film</b></p>
<p><b>Thèmes également à aborder durant la journée</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sécurité (Directives cantonales, règles FIS, moniteur = modèle)</li> <li>- Climat d'apprentissages → Cartes</li> <li>- Limites de l'utilisation de la vidéo (Chronophage/ne pas se perdre dans des analyses trop précises au niveau scolaire/ qualité de l'image/ la vidéo ne pardonne rien, faire attention à la façon dont on transmet le feedback,... )</li> <li>- Discussion droit à l'image.</li> </ul>	