

10 | 2019

Camps d'hiver

Thème du mois – Sommaire

Quinze raisons en faveur d'un camp	2
Organisation	3
Programme, règles et contacts	8
Mon équipe	11
Cuisiner et manger	12
Sécurité et responsabilité	13
Activités en camp d'hiver	15
Dans la neige	16
Hors neige	25
Indications	26

Catégories

- Tranche d'âge: 11-15 ans
- Degrés scolaires: secondaires I et II
- Niveaux de progression: débutants, avancés et chevronnés



Ceux qui ont eu la chance de partir en camp durant leur scolarité en gardent certainement des souvenirs lumineux. Les motifs qui plaident en faveur des semaines de sport sont multiples. Le thème du mois consacré à ce sujet prodigue de précieux conseils pour l'organisation, des idées d'activités et bien d'autres choses.

«Avant chaque camp d'hiver, j'arrivais à peine à dormir tant la perspective de rejoindre les montagnes et la neige me réjouissait, moi l'enfant de la ville. Un cocktail idéal de nature, jeux, aventure et camaraderie. Cette combinaison d'activités physiques et de rencontres m'enchantait au plus haut point, et la magie opère encore aujourd'hui. Je me remémore avec plaisir les nombreux camps d'hiver que j'ai fréquentés en tant qu'élève, puis dirigés plus tard. Ces semaines blanches ont le parfum de moments privilégiés, hors du temps. Rétrospectivement je le sais: j'aime les camps, ces expériences qui m'ont permis de m'épanouir et de me développer en tant qu'homme. Un jour, c'était une simple balade dans la neige fraîchement tombée, une autre fois, je me familiarisais avec les dangers des avalanches et les comportements à adopter. Un soir, nous étions les rois des «macaroni du chalet» et deux jours plus tard, nous servions, peu fiers, des pâtes ramollies et collantes. J'appréciais particulièrement la luge, tout comme le fait de découvrir de nouveaux engins de glisse. C'était toujours passionnant. Je peux affirmer aujourd'hui: grâce à ces camps, je suis devenu un bon spécialiste des sports de neige. De loin pas une évidence pour un citadin.

Une des particularités du camp, pour moi, réside dans le fait que les enseignants, les enfants et les jeunes se rencontrent et se découvrent sous un autre angle: dans un nouveau contexte, les personnes apprennent à mieux se connaître et cela crée des liens. A chaque fois, ce temps vécu ensemble a engendré une nouvelle dynamique de groupe dont les effets positifs se poursuivaient durablement en classe. Les arguments développés dans ce thème du mois en faveur d'une planification commune – entre enseignants et participants – des camps d'hiver me convainquent pleinement. Il s'agit de saisir cette chance en tant qu'enseignant. Si la préparation semble plus compliquée, la réalisation ultérieure s'avèrera plus simple. Le camp se présente comme un projet commun dans lequel chacun investit des émotions qui se conjuguent pour galvaniser l'ensemble. L'apprentissage est authentique et vivant, car les participants discutent de contenus pratiques. La confrontation de ses propres valeurs avec celles des autres, ainsi que la prise en compte des impératifs de la nature sont au cœur des réflexions. Quel meilleur cadre d'apprentissage que celui où la réussite de l'entreprise dépend de la concertation et de la prise de responsabilités de tous les acteurs?»

Andreas Steinegger, responsable Formation Jeunesse+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Quinze raisons en faveur d'un camp

Les arguments en faveur d'un camp sont nombreux et variés. L'Association initiative sports de neige Suisse a dressé une liste de 15 éléments sur sa plateforme d'information et réservation [GoSnow.ch](https://gosnow.ch) qui expliquent pourquoi une telle expérience restera longtemps gravée dans la mémoire des élèves.

- 1 Relever de nouveaux défis et vivre des expériences inattendues.
- 2 Faire l'expérience de la montagne, de conditions météorologiques hivernales et de la nature et vivre ainsi directement en contact avec un autre univers dont ils ont l'habitude et expérimenter tous ses aspects.
- 3 Vivre en communauté, apprendre tous ensemble les sports de neige dans un autre lieu de vie que celui de l'école et utiliser la neige comme matériau de construction et de jeu (igloos, pistes de bob, etc.).
- 4 Apprendre à connaître leur corps, leur force et leur souplesse et s'habituer aux efforts physiques.
- 5 Adopter un comportement sain et sans danger (p.ex. savoir estimer les risques et les dangers).
- 6 Partager les succès et les échecs et être conscients des capacités et du potentiel qu'ils peuvent encore développer, qui sont habituellement peu visibles lors des cours en classe.
- 7 Vivre avec leurs camarades dans un environnement totalement différent et des autres conditions.
- 8 Fonctionner comme un groupe et apprendre à se comporter dans un groupe.
- 9 Vivre en indépendance sans leurs parents: où sont mes chaussures de ski? Où sont mes lunettes? Est-ce que j'ai tout?
- 10 Assumer la vie de tous les jours dans le camp, participer à la réussite du camp, faire quelque chose pour la communauté (cuisiner, ranger, soirées de jeu, courses de ski, etc.).
- 11 Comprendre la réalité de la vie de la population en montagne: que fait donc l'employé des remontées mécaniques durant la saison d'été?
- 12 Vivre avec leur enseignant quand il est dans un autre rôle et pouvoir faire avec lui une bataille de boules de neige par exemple.
- 13 Imaginer et occuper le temps libre avec les autres dans un lieu totalement différent.
- 14 Eventuellement vivre une semaine entière loin des écrans et découvrir à quel point d'autres activités peuvent être intéressantes.
- 15 Partager des expériences en groupe qui feront encore effet longtemps après la fin du camp et consolideront la cohésion de classe (photos, vidéos, tu te souviens...?).

Source: [GoSnow.ch](https://gosnow.ch)

Des moments magiques

Les 15 raisons sont listées sur une affiche à imprimer et à placarder sur les murs de sa classe ou à glisser dans une présentation.



[Affiche](#) (pdf)



Plateforme d'information et réservation [GoSnow.ch](https://gosnow.ch)

- [Bande-annonce](#)
- [Tutoriel](#)

Organisation



La préparation et la direction d'un camp d'hiver embrassent de nombreuses tâches. Elles exigent une approche structurée et une bonne connaissance des différents paramètres.



Camps de sport scolaire
Jeunesse+Sport

- [Bande-annonce](#)
- [Tutoriel](#)

Le choix d'un domaine de sports de neige est dépendant de plusieurs facteurs. Outre le budget à disposition, il est conditionné par le nombre et le niveau des participants, par l'engin de glisse choisi, mais également par les infrastructures à disposition (hébergement, remontées mécaniques) et les activités possibles dans la région. La présence d'une piscine ou d'une patinoire, l'existence de sentiers balisés de raquettes à neige sont ainsi des arguments non négligeables à l'heure de se prononcer en faveur d'une station.

Les présentes informations servent de fil rouge: elles permettent à toutes personnes, expérimentées ou non dans l'organisation d'un camp d'hiver, de contrôler chaque étape du processus.

Avant le camp

10-15 mois	Fixer la date Réserver l'hébergement
6 mois	Composer l'équipe de direction (brigade de cuisine comprise) Etablir un budget détaillé avec le coach J+S Elaborer le programme du camp avec le coach J+S et préparer des solutions de remplacement en cas de mauvais temps Publier le camp Se renseigner sur le mode de transport (train, car)
2 mois	Procéder à la reconnaissance Rencontrer les moniteurs Informers les participants et leurs parents (formulaire d'inscription)
1 mois	Annoncer le camp par le biais du coach J+S Préparer le matériel Etablir le plan des menus et calculer les quantités
3 semaines	Envoyer la convocation aux participants Organiser le transport du matériel
2 semaines	Préparer le matériel (jeux, bricolage, bureau) Regarder sa liste de contrôle: commande de matériel confirmée, livraison planifiée?
1 jour	Procéder aux derniers contrôles: argent, billets, papiers, matériel

Pendant le camp

Contrôler le matériel: tout est-il arrivé?
Donner les premières informations aux participants: comportement, programme, règles du camp
Rédiger un journal de camp
Discuter en équipe: évaluation de la journée (faut-il adapter le programme? Les niveaux de groupe sont-ils corrects? Y a-t-il des problèmes avec les enfants?)
Vérifier que le budget n'est pas dépassé
Organiser la reddition du matériel (J+S également)

Après le camp

2-4 semaines	Procéder à l'évaluation avec l'équipe de moniteurs et le coach J+S Signer la liste des participants et le programme sommaire corrigé; les remettre au coach J+S Indiquer au service cantonal J+S ou à J+S/OFSPPO via le coach J+S les activités annoncées ayant eu lieu Procéder au décompte du camp avec l'organisation et l'équipe de moniteurs
6 semaines	Organiser une soirée de camp réunissant les participants et les parents (diapositives, film)

Annnonce d'un camp J+S

Un camp comprend des activités sportives, pratiquées en groupe et dans un cadre de vie communautaire sous la direction de moniteurs. Des conditions minimales doivent être respectées pour qu'un camp puisse être annoncé et comptabilisé.

- Deux moniteurs habilités à diriger des activités dans le sport ou les sports ainsi que le groupe cible annoncés
- Douze enfants ou jeunes en âge de participer à J+S
- Quatre jours consécutifs
- Au moins quatre heures d'activités J+S par jour de camp réparties sur deux unités qui ne soient pas regroupées sur la même demi-journée.

Les autres conditions encadrant l'organisation d'un camp scolaire J+S sont décrites dans les guides correspondants.

L'annonce d'un camp se fait via le [coach J+S](#) de l'école ou de la commune.

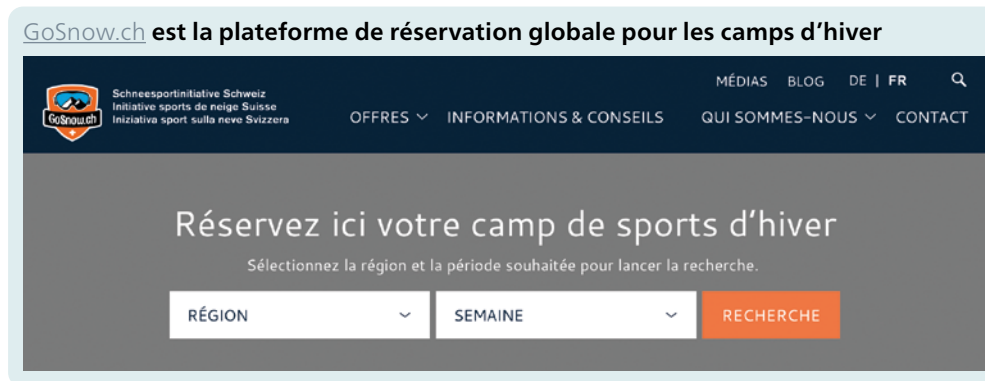
Lieu du camp et hébergement

Trouver un lieu de camp approprié n'est pas toujours simple. Idéalement, la recherche et la réservation du bâtiment d'hébergement ou de la place de camp devraient se faire entre dix et quinze mois avant le début du camp. Pour trouver un lieu de camp adéquat, les critères suivants sont importants:

- Nombre de personnes
- Nombre de groupes
- Type de camp
- Date du camp
- Priorités du camp
- Accessibilité
- Distance maximale (les longs voyages coûtent cher)



[Guide pour la réalisation d'offres J+S Sport scolaire \(pdf\)](#)



Autres adresses utiles

- [Maisons et colonies de vacances pour groupes en Suisse](#)
- [Suisse Tourisme](#)
- [Bâtiments de la Confédération \(pour les camps J+S\)](#)
- Logements pour groupe: [Gruppenhaus.ch](#), [Gruppenhaussuche.ch](#), [Gruppenunterkuenfte.ch](#)
- Se renseigner auprès des offices du tourisme cantonaux et locaux

Transport

- Dans la plupart des offres de [GoSnow.ch](#), le voyage avec les transports publics est compris.
- En train: [voyage en groupe pour les écoles et J+S \(CFF\)](#)
- En car: se renseigner auprès des différents prestataires de votre région

Finances

Un camp peut vite revenir cher. Le trésorier gère les finances et tient une comptabilité transparente. Le chef de camp veille au respect du budget.

Etablir un budget

Un budget détaillé doit être établi le plus tôt possible pour chaque camp. Les dépenses et les recettes peuvent être calculées sur la base du décompte de camps antérieurs.

- **Hébergement:** Pour ce poste, les dépenses peuvent varier fortement. Pour établir le budget, on notera donc le prix présumé par personne.
- **Frais accessoires:** Ne pas oublier la taxe de séjour et le nettoyage final.
- **Transport, voyage, abonnements:** Demander le prix du billet collectif à la gare ou effectuer le calcul sur Internet et demander une offre aux entreprises de transport/remontées mécaniques.
- **Programme et matériel:** Procéder à une estimation une fois le programme de la semaine établi.
- **Nourriture:** Suivant les exigences, le montant varie entre 8 et 12 francs par personne et par jour; on peut diminuer les coûts en organisant par exemple une collecte de vivres.
- **Réserves:** Prévoir 5 à 10% des dépenses totales pour les imprévus.
- **Subventions J+S:** Demander le montant au coach J+S.
- **Contribution des élèves:** Estimer le nombre de participants. Définir si les familles qui comptent plusieurs enfants ou qui sont dans une situation financière difficile bénéficient d'une réduction.
- **Bénéfice/Déficit:** Effectuer la planification de manière à avoir un budget équilibré, voire à réaliser un bénéfice. Il faut impérativement tirer au clair avant le camp qui couvrira un éventuel déficit.

Tenir la comptabilité

La tenue d'un livre de caisse permet de garder en permanence un œil sur le budget. Le trésorier reporte les dépenses au fur et à mesure. Cela permet non seulement de simplifier le décompte final, mais encore d'éviter les mauvaises surprises. Tous les reçus et quittances doivent être conservés à titre de justificatifs. Il convient de les récolter auprès de tous les moniteurs à la fin du camp et de régler rapidement les montants dus. Pour des raisons de sécurité, on ne gardera dans la caisse que l'argent nécessaire aux dépenses de la journée. Pour les montants importants, on demandera une facture/un bulletin de versement.

Faire les comptes

Après le camp, le trésorier établit un décompte détaillé dès qu'il a pu effectuer tous les paiements. Il compare les chiffres avec le budget et en tire les conclusions qui s'imposent pour les camps suivants. Il est conseillé de conserver le décompte final ainsi que toutes les quittances au moins trois ans pour pouvoir s'y référer en cas de questions.

Contribution financière de Jeunesse+Sport

Organiser un camp selon les standards J+S est non seulement un gage de qualité mais aussi un moyen d'en financer une partie. Quand un camp de sport de neige correspond aux exigences de J+S et qu'il est annoncé auprès de J+S, il bénéficie d'un montant supplémentaire par participant et par jour. Toutes les informations sont disponibles auprès du coach J+S de l'école ou au [service cantonal J+S](#).

Fonds de cas de rigueur de GoSnow.ch

Du fait de subventions communales et de participations parentales limitées, même des activités de sports de neige peu onéreuses ne sont pas abordables pour certaines communes, écoles et parents d'élèves. GoSnow.ch a donné vie au fonds de cas de rigueur en collaboration avec la fondation «Freude herrscht». Il vise à offrir un soutien aux écoles qui se situent dans des communes à faible capacité financière ne pouvant pas organiser de camps.



[Budget pour un camp](#)
(xls)

Subsides en hausse pour les camps de sports de neige

Qui organise des camps de sport scolaire d'après les règles de Jeunesse+Sport reçoit 16 francs par jour de camp et par participant.

GoSnow.ch



- [Formulaire de demande de subvention](#) (pdf)
- [Règlement du fonds de rigueur](#) (pdf)



[Financement avec le crowdfunding](#)

Abonnements

Compris dans l'offre de [GoSnow.ch](https://www.gosnow.ch). Ou bien se renseigner auprès des offices du tourisme cantonaux et locaux.

Matériel

Habits de ski

- Les habits doivent être appropriés et pouvoir être adaptés aux températures sur le moment. Il est donc conseillé de s'équiper pour les sports de neige selon le principe de l'oignon: avec plusieurs couches. Ils sont respectivement constitués d'une couche normale, d'une couche chaude et d'une couche d'isolation.
- La couche la plus proche du corps peut être un vêtement fonctionnel qui évacue la transpiration. Les pulls polaires sont de bons vêtements pour la deuxième couche, la couche chaude.
- Le coton n'est pas adapté ni pour la première ni pour la deuxième couche parce que ce matériau aspire et stocke l'humidité.
- Finalement la couche d'isolation doit protéger du vent, de la pluie et de la neige. Même lorsque la couche extérieure doit résister à l'eau, il est conseillé de choisir un matériau respirant.
- Cela peut aussi être très utile si la dernière couche est équipée de fermetures éclair permettant l'aération et pouvant être ouvertes si besoin. C'est aussi un plus pour les pantalons de ski. Il est aussi important de soigner et d'imprégner la couche d'isolation.

Lunettes de soleil/masques pour les sports de neige

- Le port des lunettes de soleil ou de masques spécifiques aux sports de neige est particulièrement important en hiver. Les rayons UV qui sont particulièrement dangereux pour les yeux sont deux fois plus puissants à cause de la réflexion sur la neige. L'intensité de la charge UV augmente donc fortement pour les yeux.
- Pour les sports de neige, les lunettes à soleil sont larges avec des verres qui couvrent entièrement les yeux ou les masques adaptés au casque.

Equipelement de protection

- L'équipement de protection doit empêcher ou amoindrir les blessures en cas de chute.
- Le port d'un tel équipement doit être possible avec des vêtements de sports d'hiver normaux et ne pas retreindre la mobilité.
- L'équipement de protection est constitué d'un casque, de protège-poignets et d'une protection dorsale.

Le bpa recommande d'être attentif aux caractéristiques suivantes:

Pour le casque

- Il répond à la norme UE 1077.
- Il doit être bien fixé sur la tête et agréable, également lors du port de lunettes de soleil ou d'un masque de sport de neige.
- Il ne doit pas bouger lorsqu'on secoue la tête même quand la fermeture au menton est ouverte.
- Après une chute violente, il doit être remplacé même si aucun dégât extérieur n'est visible.
- Il doit être remplacé après cinq ans même si aucun dégât n'est visible.

A votre service

Celui qui se lance avec un groupe d'enfants à l'assaut des pistes assume des responsabilités et doit sans cesse penser à mille choses. Vous trouvez sur le site Internet de [GoSnow.ch](https://www.gosnow.ch) de nombreux conseils, liens et suggestions importants et utiles qui vous feront gagner un temps précieux. Vous profiterez ainsi pleinement de votre camp de sports de neige!



[Conseils](#)

Pour les protège-poignets pour les snowboardeurs

- Il peut éviter les blessures ou en diminuer la gravité.
- Il n'y a actuellement aucune norme européenne qui garantit la qualité de la protection.
- Il doit protéger le poignet de l'élongation grâce à son élément stabilisateur et amortir les chocs sur le poignet.
- L'élément de stabilisation ne doit pas avoir de bords tranchants.

Pour la protection dorsale

- Les mécanismes des accidents qui conduisent à des blessures au bassin, au dos et à la moelle épinière ne sont encore que très peu étudiés. C'est pour ça qu'il n'est pas possible de donner des conseils scientifiquement prouvés.
- Les protections dorsales, lorsqu'elles sont de la bonne taille et selon leur conception et le matériau utilisé, peuvent amortir les chocs directs et empêcher les objets tranchants de s'enfoncer dans le dos.
- Une protection dorsale n'a que peu voire aucun effet lors de chocs axiaux sur le coccyx ou la tête, en cas de chocs sur les vertèbres cervicales (coup du lapin) et lors de violentes rotations du tronc. Les conséquences de ces mouvements peuvent conduire à la rupture des vertèbres ou à des dégâts irréversibles à la moelle épinière.
- Une protection dorsale offre malgré tout une protection supplémentaire lors des descentes hors-piste, dans les snowparks ou les pipes, sur les rails ou les obstacles, partout où les risques d'une chute sur le dos depuis une certaine hauteur sont plus probables que lors des descentes sur les pistes.

Ski et snowboard

Le matériel utilisé est un facteur important pour une descente en sécurité sur les pistes. Il faut être attentif aux aspects suivants:

Pour le ski

- Les skis doivent être adaptés au skieur: type, profil, longueur.
- Les carres doivent être aiguisées (des carres rouillées ou émoussées peuvent diminuer la tenue sur les pistes dures).
- La fixation doit être correctement insérée dans le ski et avoir été attestée par le bpa; taille, poids, style du skieur.
- Les chaussures doivent être contrôlées: semelles et boucles.

Pour le snowboard

- Le snowboard doit être adapté au snowboardeur: type, profil, longueur.
- Les carres doivent être aiguisées (des carres rouillées ou émoussées peuvent diminuer la tenue sur les pistes dures).
- Les fixations doivent être disposées correctement.
- L'espace entre chaque fixation de pied, aussi appelé stance, doit correspondre à peu près à la longueur depuis la semelle jusqu'à la partie supérieure du genou.
- Un espace plus grand simplifie la stabilité latérale.
- La fixation doit être placée au centre de l'emplacement, les orteils et les talons ne devraient pas dépasser de la planche.
- Les fixations doivent être orientées avec un angle de 24 degrés au minimum.
- Les «duck stances» (pieds en «canard») permettent de glisser dans les deux sens et aident les débutants à trouver la position idéale.

Quelle: GoSnow.ch

Location de matériel

- Intersport Suisse et les revendeurs Intersport dans les stations de destination soutiennent les écoles avec des prix spéciaux pour la location d'équipement pour les camps ou les journées de sports de neige.
- Jeunesse et Sport met gratuitement à disposition du [matériel de prêt](#) à condition que le camp soit annoncé à J+S.

Programme, règles et contacts

Les moniteurs et les participants ont des attentes et des idées pour le camp à venir. Pour éviter toute tension, il est important qu'elles convergent dans les grandes lignes. Mais il faut aussi laisser de l'espace aux idées nouvelles et créatives. C'est pourquoi les organisateurs doivent connaître les aspirations de chacun.



Programme

La planification d'un camp de sport scolaire implique l'élaboration d'un programme adapté à l'âge des participants. Les règles établies pour le camp en garantissent le bon déroulement.

Programme de la semaine

Pour que le camp soit un succès, il importe de répartir judicieusement les activités sur toute la durée de celui-ci. Avant de planifier chaque journée en détail, il convient de définir dans les grandes lignes le contenu et les thèmes des différentes parties du programme. Cette façon de faire permet de proposer un camp varié tout en facilitant l'élaboration des diverses activités par la suite.



[Planification de la semaine](#) (modèle, xls)

Déroulement de la journée

Le succès du camp ne dépend pas seulement des activités proposées, mais aussi de ce qui se passe entre ces activités. Il est utile de fixer certains rendez-vous tous les jours au même moment. En rythmant ainsi la vie du camp, ces jalons servent de points de repère. Ils donnent un sentiment de stabilité et de sécurité et laissent la place à des activités particulières. Il est important que les participants connaissent ces points fixes.

Réveil	Les participants sont en droit d'attendre un réveil en douceur (chanson, rituel, etc.).
Début et fin de la journée	Il s'agit là de moments essentiels dans le déroulement de la journée. Il est donc important que tout le monde y participe. Lieu • Suffisamment grand pour accueillir tous les participants • Calme, où on ne risque pas d'être dérangé • Aménagé de manière attrayante (flambeaux, bougies, etc.) Programme • Moment bref, mais intense (10 minutes au maximum) • Rituel • Rétrospective de la journée avec les participants • Rituel paisible avant l'extinction des feux pour les plus jeunes Exemples • Raconter une histoire • Chanter une chanson • Faire un jeu • Faire une activité manuelle (bricolage, sculpture, peinture) • Faire une danse populaire • Instaurer un moment de recueillement/de méditation
Repas	Instituer un petit rituel au début du repas (chanson, pensée du jour, moment de recueillement/méditation).
En-cas	Les petites collations doivent elles aussi être planifiées; elles permettent aux participants de boire et de manger suffisamment.
Corvées	• Les tâches confiées aux participants prennent du temps et doivent généralement être contrôlées. Il faut donc les planifier avec soin. Une répartition amusante et équitable des tâches permet d'éviter les récriminations. • Corvées possibles: Mettre et débarrasser la table, laver la vaisselle, donner un coup de main en cuisine, nettoyer les toilettes et les lavabos/douches, ranger les jeux, remettre la place de camp en ordre (ramasser les papiers, les déchets, etc.). Introduire un joker pour divers travaux.
Séance	Les moniteurs se retrouvent une fois par jour pour une séance. Ces réunions permettent de faire le bilan de la journée écoulée sans stress et de rediscuter du programme du lendemain afin de l'adapter si nécessaire.
Temps libre et pauses	Les participants ne doivent pas être occupés en permanence. Ils ont aussi besoin d'avoir du temps pour eux. Il est toutefois indispensable qu'ils aient toujours un interlocuteur à proximité. On prévoira suffisamment de matériel de jeu et de bricolage. On peut aussi aménager un lieu de détente et de repos.

Règles du camp

Pendant le camp, les enfants et les jeunes sont sous la responsabilité des moniteurs – d'où la nécessité de fixer des règles et de veiller à ce qu'elles soient respectées. Pour que le camp se déroule sans problème, il est important que tout le monde connaisse, comprenne et applique les règles.

La façon de faire ci-après a donné de bons résultats dans la pratique:

- **Avant le camp:** L'équipe de moniteurs définit les points qui doivent impérativement figurer dans les règles (sécurité, dispositions légales, etc.). Elle fixe également les sanctions qui seront appliquées en cas d'infraction. Ces sanctions doivent être choisies avec soin; elles ne doivent pas avoir de conséquences négatives, voire traumatisantes, à long terme pour la personne fautive. Il est judicieux de communiquer les règles aux parents lors de la soirée d'information ou dans les informations détaillées.
- **Au début du camp:** Toutes les règles et les sanctions sont communiquées aux participants le premier jour du camp; elles peuvent être complétées le cas échéant. Il s'agit de les expliquer aux participants avec des mots adaptés à leur âge pour qu'elles soient claires pour tout le monde. Si les participants ont pu participer à l'élaboration des règles, ils s'identifieront plus facilement avec elles et les respecteront d'autant mieux. Les règles peuvent prendre la forme d'un pacte; elles sont alors notées sur une grande feuille et signées par les participants.
- **A la fin du camp:** Les règles sont évaluées avec tous les participants et moniteurs pour en tirer les enseignements nécessaires.

Les règles de camp doivent être adaptées à l'âge des participants. Plus ceux-ci sont âgés, plus ils souhaitent donner leur avis. Il est important que les chefs de camp bénéficient d'une certaine marge d'appréciation. Les règles qui ne sont pas concluantes doivent pouvoir être modifiées ou complétées.

Les points ci-après nécessitent des règles claires:

- **Sécurité:** Certaines règles sont nécessaires pour garantir la sécurité des moniteurs et des participants (risque de chute à proximité du bâtiment d'hébergement, activités en dehors du périmètre du camp, feu et matériel).
- **Tabac, alcool et drogue:** Il existe des dispositions légales dans ce domaine. Les sanctions doivent être discutées en détail; elles doivent être mûrement réfléchies et pouvoir être appliquées.
- **Vie communautaire:** Il est judicieux de définir les règles de la vie communautaire avec les participants: corvées, relations avec les moniteurs et les autres participants, comportement à table, rangement des chambres, tranquillité nocturne, colis de nourriture.
- **Appareils électroniques:** Les règles concernant ces appareils sont communiquées avant le camp (avec les informations relatives au camp). Quels appareils n'ont rien à faire en camp? Quand peut-on utiliser les appareils autorisés?
- **Camps mixtes:** Lorsqu'un camp réunit des garçons et des filles, quelques règles supplémentaires s'imposent afin de préserver l'intimité des deux groupes et d'éviter les intrusions. Même si elles se font sans mauvaise intention, celles-ci sont très désagréables pour les enfants et les jeunes concernés.

Contacts avec les parents

De bons rapports avec les parents facilitent grandement les choses. Les parents dont les enfants participent pour la première fois à un camp souhaitent notamment recevoir des informations détaillées.

Soirée d'information pour les parents

La soirée d'information constitue la principale occasion de fournir aux parents tous les renseignements importants sur le camp. Une soirée bien préparée permet de supposer que le camp sera lui aussi parfaitement organisé. En donnant aux parents l'image d'une équipe compétente et fiable, les moniteurs gagnent leur confiance et s'assurent de leur soutien.

Pour planifier une soirée de parents, il vaut la peine de réfléchir aux points suivants:

- **Public-cible:** Qui participera à la soirée? Est-ce une soirée pour les parents dont les enfants se sont déjà inscrits ou pour faire de la publicité pour le camp?
- **Objectifs et thèmes:** De quelles informations les parents ont-ils besoin? Les thèmes choisis sont-ils suffisamment importants pour que les parents se déplacent? Thèmes possibles: règles du camp, mesures de sécurité, couverture d'assurance, Rega, formation J+S, équipement (conseils pour préparer le sac à dos, matériel adéquat), souhaits adressés aux parents (nombre de paquets, appels téléphoniques), dons, santé durant le camp.
- **Equipe de moniteurs:** Il est judicieux que tous les moniteurs soient présents, qu'ils se présentent brièvement au début, puis assument chacun une petite tâche au cours de la soirée.
- **Cadre général:** La soirée est-elle destinée uniquement aux parents ou aussi aux enfants? Quand aura-t-elle lieu?
- **Invitation:** Les parents doivent savoir à l'avance quels thèmes seront abordés. Doivent-ils s'inscrire? Comment les parents absents seront-ils informés?
- **Besoins spécifiques des parents:** Les parents dont les enfants n'ont encore jamais fait de camp n'ont pas les mêmes besoins que ceux qui en ont déjà fait plusieurs. Pour certains thèmes, il peut être judicieux de former plusieurs groupes.
- **Présentation:** Pour compléter la partie informative, qui sera claire et succincte, il est possible de montrer des photos du dernier camp ou de prévoir des surprises. Il convient de laisser suffisamment de temps pour la discussion et les questions.
- **Partie conviviale:** La partie informative ne devrait pas dépasser une heure. Il restera ainsi du temps pour discuter et poser des questions dans un cadre moins formel.

Formulaire d'inscription

Le formulaire d'inscription, qui fait en même temps office de contrat entre les parents et l'équipe de moniteurs, contient tous les points qui nécessitent la signature parentale. Il comporte au minimum le nom et l'adresse du participant et de ses parents, ainsi que les données relatives à la couverture d'assurance (l'assurance étant l'affaire des participants). Il peut également mentionner certaines règles à observer durant le camp et clarifier la question des droits d'utilisation des photos et vidéos («Nous nous réservons le droit de publier les photos et enregistrements réalisés»).

Feuille d'information médicale

Toutes les informations utiles concernant la santé des participants doivent être réunies avant le camp. Il est donc nécessaire que tous les participants et moniteurs remplissent la feuille d'information médicale. Les informations sont traitées de manière confidentielle; elles seront détruites après le camp. Il est judicieux que le moniteur responsable passe en revue tous les questionnaires de santé avant le camp pour pouvoir demander des compléments d'information le cas échéant et réceptionner le matériel nécessaire (p.ex. médicaments).



[Feuille d'information médicale](#) (pdf)

Mon équipe



La réussite du camp dépend pour beaucoup des personnes qui le dirigent – d'où l'importance de mettre en place le plus tôt possible une équipe dotée des compétences nécessaires. Si les moniteurs occupent le devant de la scène, les accompagnateurs et la brigade de cuisine jouent eux aussi un rôle important.

Avant de se lancer dans l'organisation proprement dite, il convient de vérifier s'il y a suffisamment de moniteurs qualifiés pour réaliser les activités prévues et si ceux-ci auraient besoin de suivre une formation supplémentaire (cours de sauveteurs, brevet de la SSS, etc.). Dans les camps mixtes (garçons et filles), l'équipe de moniteurs devrait également être mixte.

Principales tâches incombant aux moniteurs

- **Direction générale (chefs de camp):** Diriger l'équipe, préparer et diriger les séances (avant, pendant et après le camp), répartir les tâches, établir la liste des participants, assurer les contacts avec les parents et le coach J+S, s'occuper de l'administration du camp.
- **Santé:** Réunir les informations nécessaires pour les situations d'urgence (adresse du médecin, de l'hôpital, etc.), gérer les feuilles d'information médicale, désigner un responsable des questions médicales pour la durée du camp.
- **Transport:** Organiser les véhicules et les chauffeurs, communiquer les itinéraires, organiser le transport du matériel.
- **Voyage:** Organiser les voyages aller et retour (billet collectif), imprimer les horaires, effectuer les réservations.
- **Matériel:** Tenir une liste du matériel, commander le matériel de prêt, gérer le matériel.
- **Finances:** Etablir le budget, encaisser la contribution des participants, contrôler les recettes et les dépenses, régler les factures, remercier pour les dons, faire les comptes.
- **Cuisine:** Définir les modalités générales (brigade de cuisine, cuisine par groupes), tenir compte des allergies, vérifier l'équipement de la cuisine, établir le plan des menus, faire les achats et la cuisine.

Formation des moniteurs Jeunesse et Sport (J+S)

Afin de garantir le bon déroulement d'un camp et sa sécurité, il est recommandé de suivre une formation de moniteur J+S.

Pour les camps de sports de neige sur la piste

- [Ski J+S](#)
- [Snowboard J+S](#)
- [Ski de fond J+S](#)

Pour les camps d'hiver polysportifs

- [Sport scolaire J+S](#)
- [Sport de camp/Trekking J+S](#)
- [Excursions à skis J+S](#)
- [Alpinisme J+S](#)
- [Sports J+S spécifiques en fonction des activités du camp](#)

Remarques

- Les personnes qui organisent des camps de ski avec des enfants (5-10 ans) suivent en plus la [formation de moniteur J+S Sport des enfants](#).
- La [formation de moniteur J+S Sport scolaire](#) est recommandée à celui qui organise régulièrement des camps pour son école.

Moniteurs (bourse aux moniteurs)

- Se renseigner auprès de votre [service cantonal J+S](#)
- [sport-net.ch](#)
- [fiveup.org](#) (pdf)

Formations J+S abrégées

Pour les enseignants, il est possible de suivre une formation raccourcie d'un à trois jours pour certains sports J+S. Voir pour cela les conditions d'admission des sports correspondants.

Cuisiner et manger



Les repas en commun sont des moments privilégiés dans la vie du camp, car ils réunissent tous les participants au même endroit. D'un côté, les repas doivent apaiser l'appétit des jeunes tout en étant équilibrés, de l'autre, ils doivent être gérables pour l'équipe de cuisine.

Etablir un plan de menus, organiser les achats, préparer les repas: tout cela ne s'improvise pas. En collaboration avec le programme de promotion de la santé «[Gorilla](#)», nous souhaitons faciliter la vie des organisateurs de camps: pour cela, nous avons créé un plan de menus avec description des recettes qui le composent – y compris la durée de préparation et les alternatives en cas d'allergies ou d'intolérances (avec [aha! Centre d'allergie suisse](#)). Sans oublier les variantes végétariennes et véganes. Last but not least: une liste d'achats très pratique complète le document.



- [Plan de menus pour un camp de cinq jours](#) (pdf)
- [Recettes](#) (pdf)
- [Liste de courses](#) (xls)

Aperçu des principaux points à considérer:

- Quel est le budget à disposition?
- Y a-t-il des personnes allergiques ou intolérantes à certains aliments?
- Y a-t-il des personnes avec des habitudes alimentaires spécifiques (végétariens, véganes, restrictions en raison de la religion, etc.)?

Il faut aussi clarifier où seront achetés les aliments et quels équipements et infrastructures sont à disposition (cuisine, frigos, salles à manger, etc.).

- Quels sont les aliments à privilégier d'un point de vue financier et organisationnel?
- Les achats sont-ils faits dans un petit commerce ou en grande surface (attention à la date de péremption)? Penser aux achats en ligne.
- Quelles sont les possibilités d'achat sur place pour les produits frais (fruits, lait, etc.). Le cas échéant, les enfants peuvent acheter leur pique-nique (attention aux quantités).
- Comment est équipée la cuisine (surfaces de travail, plaques, fours, poêles et casseroles, réfrigérateur, etc.)?

Guide des bonnes pratiques

Dans une cuisine, les conditions idéales sont réunies pour la prolifération des microorganismes: présence de matières organiques, chaleur et humidité. Certaines règles doivent être observées pour éviter toute contamination et mise en danger de la santé des consommateurs.

- Se laver les mains et se les sécher avec un essuie-mains en papier.
- Toujours respecter les trois états possibles des aliments: dans le réfrigérateur, en cours de préparation ou cuits.
- Ne jamais conserver les aliments ouverts dans leur emballage d'origine dans un réfrigérateur.
- Ne pas se livrer à des expériences: «moins c'est mieux», opter pour des repas simples et bons.
- Servir les aliments chauds à une température d'au moins 65°.

Sécurité et responsabilité

La personne qui accompagne ses élèves en camp endosse la responsabilité durant toute la durée du séjour, trajets aller et retour compris. Il serait dommage qu'un enseignant – ou un moniteur – renonce en raison de craintes liées à la tâche.

Avec une planification soignée, le respect de normes minimales du côté de l'école, le choix d'activités conformes aux capacités des élèves et l'adoption de mesures de précaution au cas par cas, tout est réuni pour que le camp tant attendu se déroule sans encombre.

Avant le camp

Une planification soignée est la clé de voûte d'un déroulement optimal du camp. Quelques aspects sont à considérer dans la réflexion préalable (liste non exhaustive):

- Respecter les directives de l'école.
- Pour un camp J+S, engager des moniteurs de sports de neige avec une reconnaissance J+S valable et tenir compte de l'aide-mémoire «[Prévention des accidents en ski et en snowboard](#)», respectivement «[Prévention des accidents en ski de fond](#)».
- Bien entourer l'équipe de moniteurs et édicter ensemble les engagements à tenir pendant le camp (commitments). Formuler de concert les [règles de comportement](#) (voir p. 8) sur et en dehors des pistes ainsi que les sanctions en cas de non-respect des consignes. Voir aussi les [règles FIS](#) et les [directives SKUS](#).
- Etablir un [concept de sécurité](#).
- Préparer le scénario pour les situations d'urgence.
- Remplir la [feuille en cas d'urgence](#) et l'imprimer pour chaque participant.
- Bien [préparer les élèves](#) en classe avant le départ.

Pendant le camp

Le risque zéro n'existe pas, c'est bien connu. La mission du moniteur est de tout mettre en place pour le minimiser. Ces points sont précieux durant l'activité sur la neige (liste non exhaustive):

- [Tester le matériel et l'équipement](#) avant la première sortie.
- Communiquer clairement les règles à respecter ainsi que les raisons qui pourraient conduire à l'interruption de l'activité.
- Avant la première descente, [activer le système cardiovasculaire, mobiliser les articulations et préparer psychiquement le groupe](#) à l'activité.
- [Diriger le groupe de manière appropriée](#). L'attention est portée sur le groupe, les conditions et le terrain.
- [Identifier à temps les perturbations](#) et adopter les mesures adéquates pour les gérer.
- Si possible, [impliquer le groupe dans les processus de décision](#) afin de renforcer la responsabilité individuelle.



[La sécurité dans Jeunesse+Sport](#) (pdf)

Dans le snowpark, le halfpipe et hors des pistes

Pour ces activités, il est recommandé d'évaluer au préalable le niveau technique et physique des participants. Le moniteur doit également bien connaître ses compétences. Grâce à cette analyse, il définit ce qui est possible de faire et satisfait ainsi à son [devoir de diligence](#).

- La [difficulté des sauts](#) doit être évaluée. Les débutants utilisent la ligne «small» pour commencer. Le moniteur examine chaque jour le snowpark et le halfpipe. Le port du casque et d'une protection dorsale est obligatoire. D'autres équipements de protection éventuels sont envisageables. La zone de réception doit être libre avant que l'élève s'élance. Une saine dynamique de groupe doit régner.
- Les moniteurs J+S quittent la piste uniquement après consultation des pisteurs et du service de secours. Avant cela, ils établissent, avec les autres moniteurs, un plan détaillé des tronçons plats et courts qui relient les pistes entre elles.

Programmes alternatifs

Pour changer, vous avez peut-être décidé d'entreprendre une descente en luge ou de vous rendre à la piscine. Aucun problème si vous avez aussi [planifié ces activités avec soin](#). Les points suivants sont particulièrement importants:

- **Luge:** Les élèves portent un casque, des chaussures robustes, des lunettes et ils respectent les [dix règles de comportement](#). Emprunter uniquement les pistes de luge balisées et ouvertes et respecter les [règles](#).
- **Raquettes:** Suivre uniquement les chemins de raquettes balisés et ouverts. Prendre en compte les dangers potentiels (froid, humidité, problèmes d'orientation, etc.).
- **Piscine:** Etre en possession du brevet SSS et avertir les responsables de la piscine de votre venue.

Activités en camp d'hiver

Sur ou à côté des pistes: le spectre d'activités durant une semaine blanche est large. Dans ce chapitre sont prodigués des conseils pour la préparation et la planification de l'enseignement, ainsi que pour l'organisation d'activités originales.



Préparation de l'enseignement: Ensemble, le groupe discute du choix des jeux d'échauffement, des exercices techniques ludiques de ski, de snowboard et de ski de fond, ainsi que des formes d'organisation diverses. Il échange les informations nécessaires pour la réalisation d'activités dans le domaine skiable, tels la construction d'un tremplin ou le traçage d'une course, et il fixe les comportements à suivre en cas d'accident.



- [Planification d'une leçon de ski \(modèle, pdf\)](#)
- [Planification d'une leçon de snowboard \(modèle, pdf\)](#)

Planification de l'enseignement: Le modèle de planification met en évidence les aspects essentiels et les points clés d'une leçon.

Organisation	
Mise en train	15' Echauffement: Chaque leçon commence par une mise en train qui prépare au thème de la leçon et qui introduit le fil rouge (histoire). Il ne faut pas que les enfants transpirent trop lors de cette phase initiale, sinon ils risquent d'avoir froid pour la suite. Rituels: En début et en fin de leçon, les rituels permettent d'améliorer la concentration des enfants et d'instaurer ainsi un climat d'apprentissage favorable. Prévoir toujours le même lieu de rassemblement. Fixer les règles de comportement dès le départ et les associer avec des signaux visuels ou acoustiques identiques, reconnaissables par les enfants. Première descente: Fixer les points de rencontre pendant cette première piste et si possible les combiner avec l'histoire choisie.
Partie principale	35' Du facile au difficile: Commencer avec des tâches simples, ce qui permet aux enfants de se mettre en confiance. Du connu à l'inconnu: Relier les nouveaux mouvements avec des formes connues. Ces dernières peuvent émaner d'autres disciplines sportives. Moins, c'est plus: Choisir un ou deux exercices par thème, puis les combiner et les varier. Exiger sans surcharger: Adapter les exercices aux compétences individuelles des enfants. Histoires et métaphores: Les histoires décuplent la motivation des enfants. Ces derniers saisissent mieux les tâches motrices à l'aide de métaphores qu'avec de longues explications. Agir au lieu de parler: Les enfants apprennent à skier ou à rider en pratiquant, non en écoutant.
Retour au calme	10' Fin de la leçon: Prévoir suffisamment de temps pour permettre aux enfants de quitter l'histoire en douceur. Perspective: Informer les enfants sur le contenu de la prochaine leçon.

Ce que j'emmène avec moi!

- [Aide-mémoire en cas d'urgence](#)
- Manuel didactique adéquat
- Carnet pour prendre des notes
- Couteau de poche et outils de poche multifonctions
- Barre de chocolat dans le sac à dos
- Boisson (si possible dans un thermos)

Dans la neige

L'objectif est d'initier les élèves aux sports de neige en respectant leur âge, en veillant à leur sécurité et en privilégiant le plaisir. Chaque action est guidée par cette mission. L'enseignement s'adapte en permanence à la situation du moment.

Sur la piste

Les moniteurs de sports de neige travaillent principalement au niveau «Foundation» (F1, F2) du [Concept cadre pour le développement du sport et des athlètes en Suisse \(FTEM\)](#). Ce dossier s'appuie par conséquent sur ces deux premières phases de l'apprentissage. Dans le thème du mois 10/2018 «[Swiss-Ski Skills pour enfants](#)» figurent de nombreux contenus axés vers la pratique et basés sur les documents didactiques de Swiss-Ski et de Swiss Snowsports. On y trouve de nombreuses inspirations et activités pour le sport scolaire.

Formation des groupes et objectifs d'apprentissage

Les groupes sont formés le matin en fonction des niveaux. Pour la leçon de l'après-midi, des critères sociaux peuvent en tout temps dicter la composition de nouveaux groupes. «Motivation par la réussite!»: il est toujours plus facile de concevoir les leçons avec des groupes équilibrés. On peut y introduire de nouvelles formes tout en stabilisant et perfectionnant celles qui ont été apprises.

Objectifs d'apprentissage standardisés

La «Swiss Snow League» de Swiss Snowsports offre une aide précieuse pour la formation de groupes homogènes en présentant notamment le plan d'apprentissage par niveaux. Les écoles suisses de ski s'appuient exclusivement sur ce système de formation pour fidéliser leur clientèle.

Les «Swiss-Ski Skills» correspondent aux contenus de la «Swiss Snow League Ski et Snowboard». Les vidéos de la «Swiss Snow League» permettent d'évaluer le niveau des élèves et de former des groupes équilibrés pour les deux systèmes. Les moniteurs peuvent ainsi fixer des objectifs pertinents pour la semaine.

- [Ski League](#)
- [Snowboard League](#)

Les «Swiss-Ski Skills» sont aussi disponibles en [livret](#) pour les enfants et les jeunes. Chaque année, ils peuvent y relever les formes apprises, voir leurs progrès et se réjouir des prochains défis. Un flyer et une version simplifiée du livret de tests pour le ski et le snowboard complètent l'offre.



- [Flyer](#) (pdf)
- [Ski](#) (xls)
- [Snowboard](#) (xls)

Idées pour l'enseignement

Des propositions de leçons pour la réalisation des formes techniques sur la neige sont répertoriées dans le document «[Best Practice](#)» pour l'enseignement du ski et du snowboard.

- Dans les [manuels](#) volume 2 (ski), volume 3 (snowboard), volume 4 (ski de fond), volume 5 (télémart), volume 8 (enseignement aux enfants), vous découvrirez d'autres informations pour un enseignement sur la neige couronné de succès.
- Les réseaux sociaux [Facebook](#), [Instagram](#) et [YouTube](#) de Swiss Snowsports représentent une bonne plateforme pour accéder aux dernières informations sur l'enseignement ou pour actualiser ses connaissances techniques.
- Des conseils pratiques pour l'enseignement sont publiés deux fois par année par Swiss Snowsports sous la forme d'un bulletin intitulé [Academy](#).



Ski

La conception des cours selon le plan d'apprentissage (Swiss-Ski Skills) est complétée par la description des exercices du livret «[Best Practice](#)». Le contrôle des objectifs peut être effectué de manière attractive en se fondant sur le parcours décrit dans le livret.



Exemples issus de:
[Ski – Swiss Snow League/Academy](#)

F1 Bronze



Blue
Prince/Princess

F1
Bronze



Chasse-neige tournant

• Virages fluides et enchaînés en position de chasse-neige

- En descente en chasse-neige (sans bâtons), indiquer clairement avec les mains la direction de rotation et regarder dans cette direction. (Attention: pas de sur-rotation à la fin de la courbe)
- En descente en chasse-neige, repousser alternativement des objets avec le ski extérieur, et provoquer de cette manière de petits changements de direction
- Suivre le chemin tracé par une corde, en skiant à cheval au-dessus de celle-ci
- Utiliser le relief comme aide au moment du déclenchement des virages
- En chasse-neige tournant, enchaîner des courbes de rayons variés et à différentes vitesses, sur une piste accidentée facile (RB 2: être actif sur les skis)
- Soulever le ski intérieur ou le talon du ski intérieur dans la direction de la courbe
- En chasse-neige tournant, enchaîner des changements de direction autour de petits obstacles (champignons, cônes, etc.)
- Chasse-neige tournant chronométré autour d'objets comme champignons, cônes, mini-piquets (chronométrage manuel p. ex.)
- Lever la jambe intérieure et franchir des objets couchés dans la neige, en direction de la courbe. Qui arrive à passer par-dessus le plus grand nombre d'objets?

Terrain: Piste bleue facile, piste de bosses et dépressions facile, aides du terrain

Sécurité: Utiliser une piste pas trop fréquentée, observer les règles FIS

Aides didactiques: Champignons, corde, cônes, anneaux

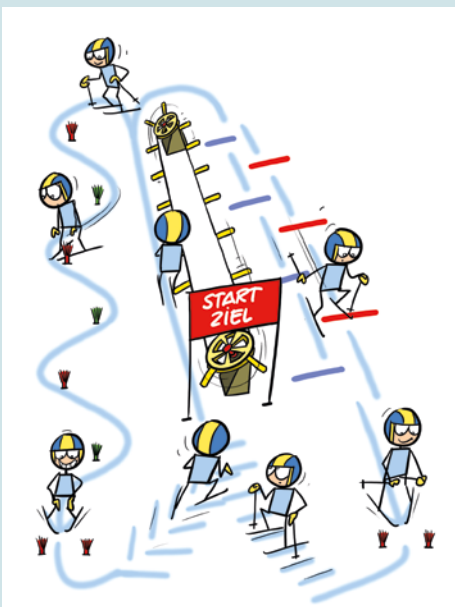
Métaphores: En conduisant un chasse-neige sur la route sinueuse d'un col, repousser la neige dans les virages

Formes de jeu: Chasse aux objets: chercher des objets cachés sous différents cônes

Formes d'organisation: Skier en colonne, tâches individuelles, tâches en groupe

Conseils: Lors de la première sortie en dehors du terrain d'exercice, emmener du matériel didactique adéquat comme trapèze, piquets, bâtons de ski, pour transmettre aux élèves la sécurité nécessaire.

20



F2 Argent



Red
Prince/Princess

F2
Bronze



Virage parallèle dérapé

• Avec une attitude de base naturelle, réaliser des virages parallèles avec les phases du virage visibles

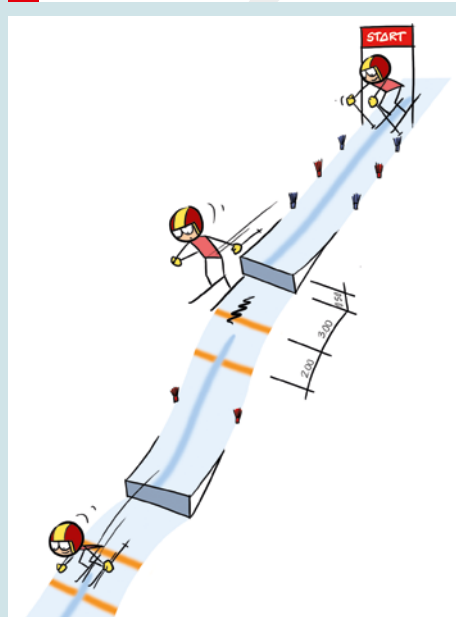
- Effectuer des virages amont, tout d'abord à partir de la descente en traversée, et de plus en plus à partir de la ligne de pente (éventail)
- Effectuer le changement de direction à partir de la ligne de pente en suivant une marque sur la neige (corde p. ex.) en maintenant les skis parallèles
- L'élève glisse en traversée au-dessus de l'enseignant et lui tend ses bâtons. Celui-ci attrape les bâtons et tire l'élève en direction du virage
- Tourner le haut du corps vers l'aval pour déclencher le virage (vider une brouette en la faisant basculer vers l'intérieur de la courbe)
- Entraîner le déclenchement parallèle (réduire la prise de carre) en tendant la jambe amont et en pliant la jambe aval (guirlande)
- En augmentant la vitesse, en réduisant l'angle du chasse-neige, arriver progressivement au virage parallèle. Utiliser les formes du terrain comme aide (virage relevé p. ex.)
- Effectuer des virages parallèles en commençant tout d'abord depuis la ligne de pente, puis en s'éloignant toujours plus de celle-ci. Exécuter les différentes phases du virage de manière consciente
- Skier de façon consciente avec une position des skis plus serrée/plus large (RB 1)
- Prendre appui sur les ortels au début du virage et sur tout le pied vers la fin du virage
- Pour améliorer la conduite à partir de la ligne de pente, presser le bâton extérieur dans la neige. Pour cela, fléchir les jambes et augmenter le mouvement d'angulation
- À partir de la ligne de pente, conduite active avec les hanches, les jambes et les pieds (RB 2: skier de façon active)
- Effectuer des virages parallèles de différents rayons et à différentes vitesses
- Qui arrive à tourner avec les skis parallèles autour des marques de façon rythmée?
- Qui réalise le parcours le plus rapidement?

Terrain: Piste facile, bien préparée; terrain aux formes arrondies

Aides didactiques: Marques, fanions, corde, champignons, piquets

Métaphores: Pédalo, faire du vélo, trace de quad dans la neige

36



F3 Or



Black
Prince/Princess

F3 Allround
Or



Carving (virage parallèle coupé) sur piste large et facile

• Virages parallèles coupés, au moins avec le ski extérieur (contrôle de la vitesse)

• Attitude de base naturelle et phases du virage visibles

- À partir d'une descente en traversée proche de la ligne de pente, avec les skis plus écartés, fléchir progressivement la jambe intérieure (la laisser s'endormir) et laisser les skis virer par eux-mêmes vers l'amont. Progresser en utilisant l'éventail
- Dans la ligne de pente, fléchir progressivement la jambe intérieure et prendre la carre uniformément avec les deux skis
- Sur une piste facile, en descendant proche de la ligne de pente, dessiner un serpent en effectuant des virages parallèles coupés (contrôler la trace)
- Réduire le rayon des virages en fin de courbe en augmentant l'angulation (renforcer le mouvement d'angulation en pressant p. ex. avec la main extérieure sur la hanche)
- Virages parallèles coupés avec phases de virages visibles. Appui sur les ortels au début du virage, puis sur tout le pied à la fin
- Dessiner avec le ski extérieure une ligne coupée dans la neige (RB 4: pression sur le ski extérieur)
- Suivre la trace de carving de l'enseignant – celui-ci varie les rayons (RB 5: augmentation continue et progressive de la pression)
- Virages parallèles carvés en position de recherche de vitesse
- Virages coupés autour de marques (champignons p. ex.). Placer 3 marques à la même hauteur pour chaque changement de direction (choix de 3 différentes lignes). Qui arrive à emprunter la ligne la plus large?

Terrain: Piste bleue large, facile et bien préparée

Sécurité: Fournir la sécurité nécessaire en s'appuyant sur les principes méthodologiques «du connu à l'inconnu» et «du facile au difficile»

Aides didactiques: Champignons, mini-piquets articulés

Métaphores: Les rails de chemin de fer (trace étroite et/ou large)

Formes de jeu: Faire contrôler sa trace par un partenaire. Exécuter des virages en carving; le partenaire essai ensuite de nettoyer la trace en effectuant des virages dérapés

Conseils: Utiliser les traces comme aide à l'apprentissage.

54



Snowboard

La conception des cours selon le plan d'apprentissage (Swiss-Ski Skills) est complétée par la description des exercices du livret «[Best Practice](#)». Le contrôle des objectifs peut être effectué de manière attractive en se fondant sur le parcours décrit dans le livret.



Exemples issus de:
[Snowboard – Swiss Snow League/Academy](#)

F1 Bronze



Blue
Prince/Princess

F1
Bronze



Virage dérapé

• Descendre en enchaînant plusieurs virages

- Associer les formes «glisser en dérapant à glisser en fullbase» et «glisser en fullbase à glisser en dérapant»
- Glisser en fullbase entre le changement de carre. Sentir la phase fullbase
- Captiver l'attention – ou est-ce que je veux aller? Diriger le regard dans cette direction
- L'enseignant descend et laisse une trace à suivre
- Aide de l'enseignant pour effectuer les bons mouvements. Guider la main avant de l'élève
- Tenir le chien en laisse à l'aide de la main avant. Le chien nous tire dans le virage
- Déroulement des pieds. D'abord le pied avant, puis le pied arrière
- Expérimenter les opposés: forte rotation du haut du corps – déclencher le virage uniquement par torsion
- Tenir les bras le long du corps, ou au contraire ouverts comme un aigle
- Tenir une corde ou une bande élastique tendue entre les mains
- Varier les rayons des virages
- Descendre dans un terrain varié

- Virer autour de smarties
- Suivre la trace faite par l'enseignant ou le partenaire

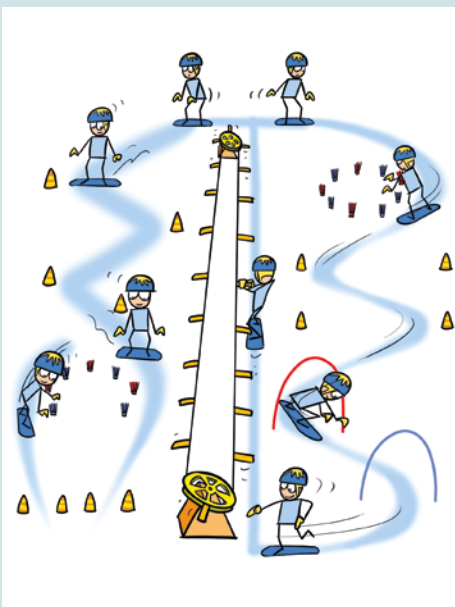
- Descendre dans un corridor délimité
- Qui arrive à exécuter le plus grand nombre de virages sur un tronçon de piste

Terrain/sécurité: Piste bleue facile

Formes d'organisation: Seul, à deux, le groupe entier

Conseils: Comme aide, l'élève peut aussi être tenu par la main arrière et être guidé de cette manière dans le virage.

20



F2 Argent



Red
Prince/Princess

F2
Bronze



180° sur la piste

• Fonctions de l'engin de glisse remplies. Déclenchement principalement avec une pré-rotation

• Sens de la rotation à choix

- À l'arrêt sans planche: sauter et effectuer autant de rotations que possible. Atterrir sur les deux jambes
- À l'arrêt avec la planche: sauter et effectuer des 180°. Sauter en s'appuyant légèrement sur la carre talons/orteils. Expliquer le mouvement de rotation préparatoire et de pré-rotation
- Appuyer les mains sur les hanches. Durant la descente en traversée, tourner les hanches vers l'amont (aussi loin que possible) et les ramener. La séquence de mouvements provoque un dessin de serpent dans la traversée
- En fin de descente en traversée, park-in vers l'amont, sauter et effectuer les derniers 90° en l'air
- Pour la rotation frontside, tenir une baguette magique dans la main arrière et pointer immédiatement dans la nouvelle direction. Pour la rotation backside, tenir une baguette magique dans la main avant et la pointer immédiatement vers l'arrière
- Presser les jambes comme des ressorts de lit lors de la préparation, et les relâcher rapidement au moment de sauter
- Ramener activement les jambes vers le corps en l'air
- Le/la partenaire descend derrière et donne le «ho-hop» (voir exercice précédent)
- Avec un/e partenaire, déterminer une direction pour le 180° et l'exécuter ensuite
- 180° en bordure de piste. Essayer en switch/normal et frontside/backside
- Sur piste peu raide, effectuer un 180° à partir de la ligne de pente
- Tenter le même 180° en sautant à partir de l'autre carre (hardway)
- Pour d'autres défis, voir Red King «ollie/nollie 180°»

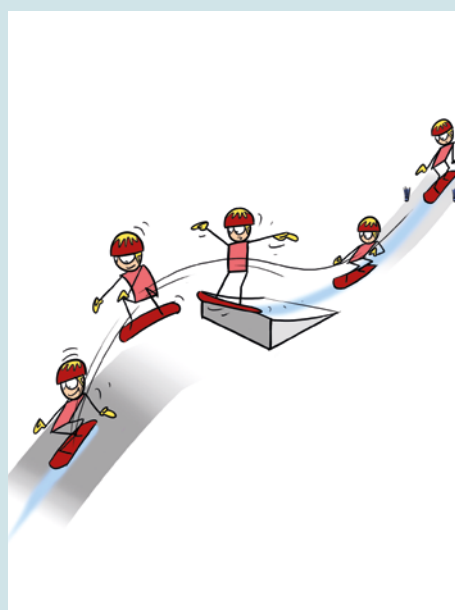
- Effectuer un 180° en sautant sur une arête. Orientation dans la ligne de pente
- Effectuer un 180° en prenant clairement appui sur la carre au moment de sauter. Sans phase de dérapage

Sécurité: Sauter sur des arêtes uniquement si la zone d'atterrissage est visible ou si l'enseignant l'autorise

Échauffement/mise en jambes: Qui effectue le plus de rotations à l'arrêt. Mise en jambes en position normale et switch

Conseils: Backside 180°: regarder vers le point d'appel à l'atterrissage. Frontside 180°: regard orienté immédiatement dans le sens de la glisse.

38



F3 Or



Academy
Park

F3 Park
Or



Spin Air

• Contrôle dans toutes les phases. Appel actif visible

- Sur la piste:
 - Effectuer divers spins sur de petites bosses sur la piste. Quelle direction de rotation fonctionne le mieux?
 - Rythmer le mouvement de rotation préparatoire et la pré-rotation/l'appel pour le spin (p. ex. «ho-hop»)
 - Sauter en bordure de piste. Commencer la rotation seulement quand le nose a franchi le bord de la piste
 - Le/la partenaire contrôle la trace. Pas de dérapage avant et durant l'appel!
 - Setup-turn sur la piste. Tout d'abord en valse, puis avec spin air
 - Un/e partenaire dessine dans la neige avec la carre de sa planche une ligne perpendiculaire à la de pente. Cette ligne simule le point d'appel d'un kicker. La planche doit se trouver à 90° par rapport à cette ligne lors du saut. Contrôler la trace

Dans le park:

- Setup-turn lors de la phase d'élan pour le saut, puis effectuer un basic air à partir d'une légère prise de carre
- Pour le spin air: définir un des deux bras comme bras de direction et se focaliser sur celui-ci lors du déclenchement et de l'interruption de la rotation
- Maintenir les bras sous tension lors de la phase de vol
- Tenter le même spin sur différents kickers

- Tenter autant de sauts 180° différents que possible
- Combiner un spin avec un grab

- Yahtzee spins: qui arrive à sauter le plus de spins avec différents sens de rotation?
- Setup-turn en descendant dans un corridor d'un mètre de large et réaliser un spin air

Sécurité: Règles en park

Formes de jeu pour l'échauffement: Exercer le spin air sans planche et se préparer déjà lors de la mise en jambes en s'imaginant/visualisant la figure

Formes d'organisation: Travail par rotation

Conseils: Commencer par des sauts de petite taille.

Voir aussi: www.snowsports.ch/de/services/foto-and-video-gallery/videos/trickdiary.html

Compétition, Page 53

61



Ski de fond

Les [XCX-Skills Parks](#) transmettent aux enfants et aux adolescents le plaisir de se déplacer sur des skis de fond tout en entraînant les habiletés techniques. Ce type de parcours d'obstacles peut être aménagé et combiné pour offrir des défis attractifs adaptés à tous les niveaux. Un petit livret, le [XCX-Skills Park Booklet](#), dispense aux moniteurs les informations nécessaires pour l'enseignement, l'aménagement des parcours ainsi que la sécurité des parcs.



D'autres idées captivantes pour l'enseignement sont à découvrir dans le thème du mois 10/2015 «[Ski de fond](#)». Outre des explications techniques simples, le document met l'accent sur les formes de jeu spécifiques à l'enseignement du ski de fond et sur les «basics».

mobilesport.ch

10 | 2015

Ski de fond

Thème du mois – Sommaire

Bases du ski de fond	2
Aspects biomécaniques	4
Basics illustrés	5
Acquérir les bases	7
Conception de l'enseignement	9
Mise en train et retour au calme	11
Exercices	
• Positionner: Classique/Skating/Jeux	12
• Agir: Classique/Skating/Jeux	15
• Stabiliser: Classique/Skating/Jeux	18
Préparation des skis	21
Indications	27
Annexe	

Catégories

- Tranche d'âge: 7-14 ans
- Niveaux de progression:



Au premier coup d'œil, le ski de fond se distingue par une gestuelle simple. Les skis aux pieds, le constat est moins évident. Pour disposer d'une technique à la fois économique et efficace, on est obligé de se confronter à des détails d'une grande finesse.

Autre support intéressant: l'application «[Ski de fond – Technique](#)» de l'Office fédéral du sport qui présente les différents pas en classique et en skating sous forme de petites vidéos. Elle est très pratique pour enseigner aux élèves certains éléments techniques ou pour faciliter les corrections.



Un «Best Practice» pour le ski de fond est en cours d'élaboration et sera disponible pour la saison 2020/21 chez Swiss Snowsports et Swiss-Ski.

Autres idées pour l'enseignement

Pas à pas jusqu'aux grands sauts

Gorilla dévoile les secrets du freeski aux élèves à l'aide d'une série de vidéos. Quatre jeunes talents montrent leurs habiletés et conduisent les enfants de la salle de sport à la neige à l'aide de conseils d'entraînement adaptés aux différents groupes cibles.



[A la découverte de nouveaux tricks](#)

Snowpark

Les enfants et les jeunes adorent sauter et glisser sur des obstacles en tous genres. Le plan d'apprentissage ([Swiss-Ski Skills Ski](#) et [Snowboard](#)) montre que l'on peut commencer tôt avec les premières formes sur des obstacles simples. S'il n'y a pas de snowpark dans la région, la [construction d'un tremplin](#) représentera à coup sûr une expérience enrichissante pour les élèves. Le snowpark se prête bien à un enseignement mixte avec skieurs et snowboarders.

Prérequis:

- Maîtriser les virages
- Saut et réception sur les deux jambes en mouvement dans la ligne de pente (fullbase/skis parallèles)
- Connaître les [règles du snowpark](#)

Rôle des moniteurs

Le moniteur doit être capable d'offrir à son groupe une expérience attrayante et sans danger dans le snowpark. Il ne doit pas obligatoirement démontrer toutes les formes. Cela suffit s'il connaît les principes méthodologiques et s'il maîtrise les mesures de sécurité. De nombreux trucs et astuces ainsi que les formes d'organisation adéquates figurent dans les volumes 2, 3 et 8 des [manuels Swiss Snowsports](#), dans les «[Best Practice Ski et Snowboard](#)» et dans les bulletins [«Academy» 5 et 21](#).

Autres engins sur neige

Les snowskates, snowdecks, airboards, snowscoots et autres nordic cruisers sont un complément aux engins de glisse traditionnels.



[Autres engins sur neige](#)
(pdf)

Programme spécial

Construction d'un tremplin

Ce module est consacré aux principes essentiels de la préparation d'un petit tremplin. Afin de maîtriser l'imprévu, les décisions doivent être prises avec bon sens et toujours dans le but de garantir la sécurité des sauteurs.



[Construction d'un tremplin](#)

Les règles de base mentionnées ci-après concernent de petites installations, soit des tremplins dits d'animation. La construction doit être réalisée par les moniteurs et les jeunes, selon le principe de coresponsabilité.

Points à observer

- Choisir un emplacement à côté des pistes avec l'accord des remontées mécaniques et correspondant aux capacités des skieurs et snowboarders.
- Vérifier que l'enneigement est suffisant et libre de tout obstacle (arbres, pierres, etc.) à l'aide d'une sonde.
- Vérifier que la pente se prête à l'élan et à l'atterrissage (profil). Eviter un élan et/ou un dégagement trop raide (trop grandes appréhensions des débutants).
- Vérifier que la longueur et la largeur du dégagement sont suffisantes. Cette zone ne doit toutefois pas être transformée en piste de descente.

La pente de la table de tremplin devrait varier entre 9 et 12 degrés. La piste d'élan doit être aussi plane et régulière que possible afin que le sauteur puisse atteindre sans problème le bout de la table de tremplin et suivre une bonne trajectoire de vol.

Traçage d'un slalom géant

L'utilisation d'une piste pour le déroulement d'un concours nécessite l'autorisation des remontées mécaniques. Ces dernières disposent par ailleurs souvent du matériel nécessaire au traçage d'une course.



basposhop.ch
[Brochure «Ski – L'apprentissage de la technique à l'aide de moyens auxiliaire](#)

Dans le cadre d'un camp scolaire, il est préférable d'opter pour le slalom géant qui offre un bon compromis entre vitesse et technique. Un bon tracé doit être aussi rythmé et fluide que possible pour éviter au skieur ou au snowboarder de devoir freiner brutalement ou de risquer de tomber. Plus le tracé sera adapté au terrain, plus les enfants auront du plaisir.

Points à observer

- Connaître les capacités techniques et physiques des participants afin de choisir le terrain et d'adapter le niveau du tracé en conséquence.
- Réduire la vitesse avant les passages dans des terrains difficiles.
- S'enquérir des conditions d'enneigement et de l'état des pistes avant de procéder au traçage. Placer les portes de manière judicieuse en évitant les endroits critiques.
- Penser avant tout à la sécurité des skieurs: prévoir notamment assez de place pour qu'un enfant commettant une erreur de conduite ne court aucun risque (aire de dégagement).

Dans les environs

Raquettes à neige

Lorsque le brouillard voile le ciel en plaine ou que les pistes de ski sont surpeuplées, pas question de rester cloîtré à la maison. Raquettes aux pieds, c'est la découverte de nouvelles sensations.

Les randonnées en raquettes au-dessous de la limite des forêts et sur les sentiers marqués ne représentent pas ou peu de danger. Il est toutefois nécessaire de bien informer le responsable du camp de l'itinéraire précis, à l'aller et au retour. La taille idéale du groupe varie de quatre à huit personnes.

Matériel: Habillement adapté aux conditions hivernales, chaussures de marche imperméables, raquettes, cartes, boussole et altimètre, éventuellement guêtres et bâtons télescopiques. Hors des sentiers marqués et en haute montagne, emporter obligatoirement le matériel de secours en cas d'avalanche.

Remarque: Se renseigner sur les [régions protégées](#) lorsque vous prévoyez une randonnée hors des sentiers balisés. Le site [Global Trail](#) propose des routes détaillées dans toute la Suisse (avec cartes et informations précises à l'appui).



- [Faire la trace](#) (pdf)
- [Neige sauvage](#) (pdf)



[Exercices et articles](#)

Un jour dans la neige

Construire, jouer et cuisiner dans la neige! C'est une manière originale d'exploiter d'autres facettes de la neige et de se découvrir peut-être de nouvelles vocations.



[Un jour dans la neige: nos propositions](#) (pdf)

Ces activités ont lieu à proximité du camp pour éviter tout danger et permettre un re-tranchement en cas de changement de temps. Les élèves forment des groupes de douze. Chaque groupe est responsable d'organiser un petit repas en plein air pour midi et de préparer une forme de jeu pour tous l'après-midi. Les élèves doivent aussi présenter leur igloo selon la forme qu'ils ont choisie et une sculpture originale. Les moniteurs et les cuisiniers passent d'un groupe à l'autre pour distiller quelques conseils si nécessaire. Dans chaque équipe, un élève est désigné pour dresser un mur d'escalade avec un expert. Chaque groupe dispose du même matériel au départ. Après le repas «maison» pris en commun, les élèves présentent leurs travaux. Il sera temps ensuite de passer aux jeux imaginés par chaque équipe, puis, pour les plus téméraires, de s'attaquer au mur d'escalade.

Remarques: Les moniteurs doivent avoir une expérience préalable dans la [construction d'iglous](#) (voir p. 24). Une nuit en igloo est possible pour ceux qui le désirent, mais seulement avec l'accompagnement d'adultes. Les activités d'escalade se font en présence d'un expert de la branche (guide ou moniteur J+S formé dans ce domaine). Avant toute utilisation par les élèves, le moniteur teste lui-même l'installation en la soumettant à des charges extrêmes. Certaines stations organisent de telles activités avec des experts de l'endroit. Pourquoi ne pas en profiter?

Neige sous surveillance

Quel danger représente réellement le fait de surfer à quelques dizaines de mètres des pistes balisées? L'expérience sur le terrain y répond bien mieux que des mises en garde verbales.

Le thème peut être traité sous forme de parcours didactique par groupes de six participants. Pour les activités «Coulée artificielle», «Sous la neige» et «Sondage sans garantie» (voir pdf ci-contre), les organisateurs choisiront obligatoirement un guide de haute montagne ou une personne spécialement formée (J+S/CAS).

Matériel: Pelles à neige, sondes, DVA, scies à neige, cartes, pics, sacs à dos, éventuellement talkie-walkie et quelques tubas. Les sections régionales du CAS ou les remontées mécaniques sont en général disposées à prêter une partie du matériel.



[Pont de neige sous surveillance](#) (pdf)



- [bpa – Risque d'avalanches](#)
- [Institut pour l'étude de la neige et des avalanches SLF](#)

Service des pistes et de sauvetage

Lorsque des spécialistes leur expliquent les ficèles du métier, les élèves sont souvent très attentifs et impressionnés... En plus, les patrouilleurs ont souvent de bonnes anecdotes à raconter!

Les élèves accompagnent, par petits groupes (deux à quatre personnes), les différentes patrouilles du service des pistes. Plusieurs formes d'organisation sont envisageables: les activités de découverte ont lieu tous les jours avec un groupe différent; tous les groupes participent le même jour mais avec des patrouilles différentes; ou encore une équipe d'élèves (ceux qui ne peuvent pas participer aux activités sportives par exemple) suit les différents services durant toute la semaine. Comme ateliers annexes, les participants interrogent un ou plusieurs responsables rencontrés durant les activités et ils présentent le fruit de leur travail aux autres élèves le soir. Les thèmes peuvent être répartis par groupes: sécurité, sauvetage en montagne, prévention, etc.

Remarque: Prévoir bien à l'avance l'organisation avec les services concernés!



[Sur la trace des patrouilleurs](#) (pdf)

Faire de la luge

Un peu de neige, un minimum de déclivité et c'est parti! Pour faire de la luge en toute sécurité, choisissez des pentes et des chemins sans obstacles. A éviter à tout prix: murs, clôtures, piétons, skieurs ou véhicules à moteur.

Il est généralement interdit d'emprunter les pistes de sports de neige. Dans l'idéal, il vaut mieux faire de la luge sur des chemins ou routes signalés comme «piste de luge». Pour les jeunes enfants, il faut veiller à ce que les pentes soient peu raides, que l'arrivée soit libre d'obstacles et qu'on puisse bien les surveiller.



[Faire de la luge](#) (pdf)

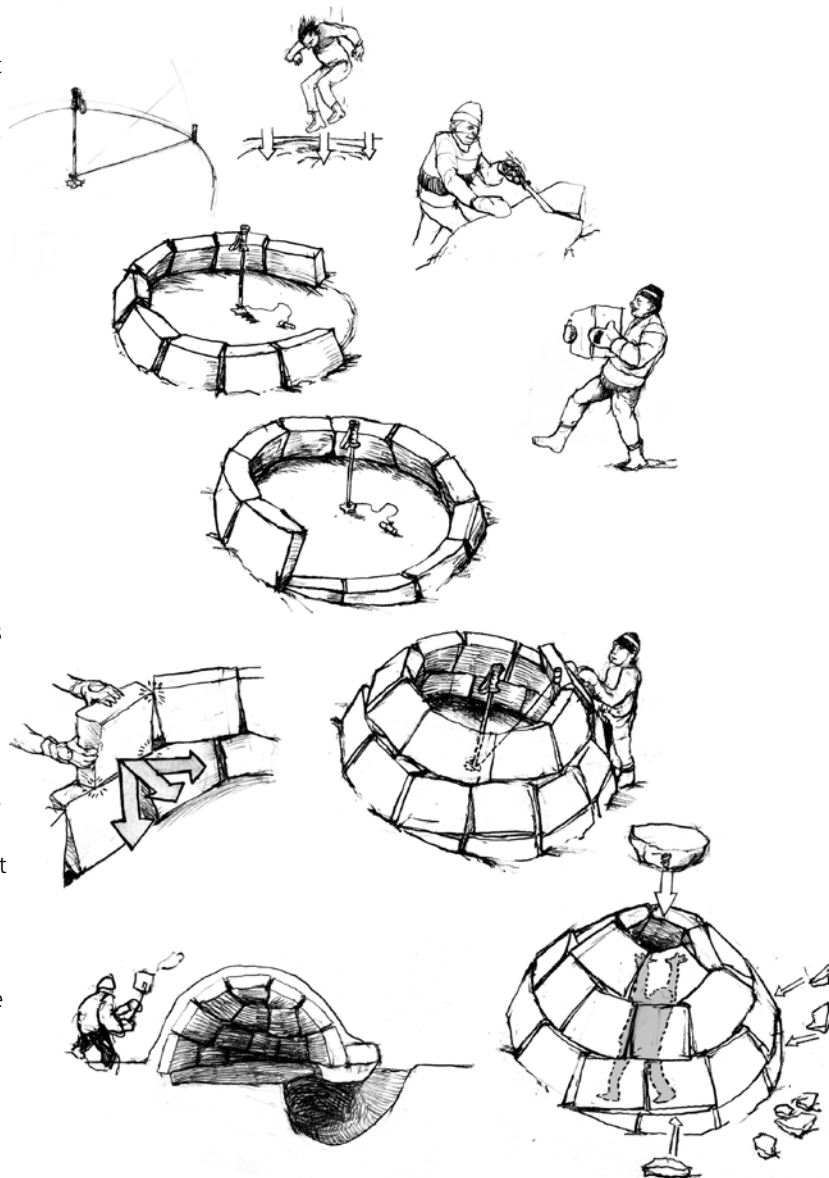


[Pistes de luge](#)

Igloo

La construction d'un igloo requiert une bonne coopération entre les participants. Elle peut être entreprise à proximité du lieu d'hébergement. Quelques points sont à respecter pour faciliter la tâche.

- Prendre suffisamment de temps pour trouver l'emplacement idéal. La distance entre l'igloo et l'endroit où seront découpés les blocs de neige doit être la plus courte possible: le transport des blocs prend du temps et de l'énergie.
- Marquer le centre de l'igloo au moyen d'un bâton de ski, y attacher une ficelle qui, une fois tendue, permettra de définir le pourtour (rayon de 125 à 130 cm pour trois personnes) et la forme semi-sphérique de l'igloo. Si l'épaisseur du manteau neigeux est de 1,5 mètre au minimum, découper de préférence les blocs directement dans la zone de l'igloo qui, ainsi, peut avoir un diamètre aussi plus petit (vu la possibilité de creuser encore en profondeur vers l'extérieur). Sinon, les chercher à l'endroit propice le plus proche (accumulation de neige, congère).
- Découper les blocs des rangées inférieures aussi grands que possible – cela facilitera la tâche. Les blocs devraient toujours être rectangulaires et surtout de la même hauteur.
- Poser une première rangée de blocs légèrement inclinés vers l'intérieur (utilise la ficelle comme moyen de contrôle) et appliquer la technique des trois points de contact: poser le bloc de manière qu'il soit parfaitement d'aplomb horizontalement et verticalement puis ajuster la base (c'est-à-dire la tailler jusqu'à ce que seuls les coins soient en contact). L'incliner maintenant prudemment vers l'intérieur et ajuster la surface latérale de manière qu'il n'y ait plus qu'un seul point de contact.
- Tailler la surface de la première rangée de façon à former une spirale ou, mieux, deux demi-spirales.
- Continuer à appliquer la technique des trois points de contact en augmentant de plus en plus l'inclinaison des blocs vers l'intérieur (contrôle avec la ficelle). Une fois le bloc en place, l'ajuster correctement en le frappant – juste ce qu'il faut – de côté avec la paume de la main.
- Colmater les trous au fur et à mesure.
- Fermer le dernier trou en posant la clé de voûte (bloc plus large que le trou et qui sera taillé depuis l'intérieur).
- Creuser de l'intérieur, verticalement et vers le bas, le couloir d'accès.
- Procéder aux finitions intérieures avec la pelle, lisser les parois et niveller la surface de repos; de l'extérieur, recouvrir le dôme de neige pour colmater les éventuelles ouvertures.



Conseils

- Faire monter la spirale, faute de quoi les blocs tomberont à l'intérieur de l'igloo.
- Ne pas oublier d'incliner la première rangée de blocs vers l'intérieur, si on ne veut pas voir l'igloo se transformer en «tour de refroidissement».
- Penser à boire et à manger, car beaucoup d'énergie est dépensée pendant la construction.
- Attendre chaque fois que le bloc soit bien soudé aux autres avant de placer le suivant.
- Découper, s'il y a peu de neige, des blocs «couchés» à un endroit propice (accumulation de neige).



basposhop.ch – [Brochure «Sport de camp/Trelling: Hiver»](#)

Hors neige



A côté de l'apprentissage de la technique, les moments passés ensemble et les activités réalisées hors des pistes contribuent à faire du camp un souvenir inoubliable.

Plusieurs variantes sous forme de modules d'une journée ou d'une demi-journée peuvent enrichir le contenu de la semaine: initiation et petit tournoi de curling sous les conseils avisés d'un spécialiste, match de hockey sur glace élèves contre moniteurs, jeux dans la nature, etc. Il est également recommandé de se renseigner auprès de l'office du tourisme si des événements sont prévus au cours de la semaine.

Patinage

Le patinage jouit d'une grande popularité et se profile comme une alternative attrayante aux sports de neige traditionnels. Il n'y a qu'à observer le nombre de personnes qui glissent aussi bien sur des patinoires artificielles que sur les eaux gelées des lacs.



[Exercices et leçons](#)

Curling

Le curling est un sport en pleine évolution qui voit émerger de nouvelles tendances et de nouveaux styles de jeu. La concentration et la tactique jouent un rôle fondamental dans ce sport qui met aux prises deux équipes de quatre joueurs ou joueuses en compétition.



[Exercices et leçons](#)

Hockey sur glace

Demandant un engagement soutenu, le hockey sur glace est un sport d'équipe offensif qui repose sur l'habileté et la force. Il exige de chaque joueur une bonne intelligence du jeu, un esprit d'équipe et une concentration sans faille.



[Exercices et leçons](#)

Sortie à la piscine

La baignade est le passe-temps favori de plusieurs enfants. En acquérant les bases de la natation, ils apprennent à se sentir bien dans, sous, près de l'eau, et avec elle. Ils peuvent ainsi avoir du plaisir à s'y déplacer.



[Exercices et leçons](#)

Autres activités

Après la dernière descente, le camp continue: dans le village ou dans le chalet, de nombreuses activités peuvent être organisées pour amuser les élèves.



[Jeux dans la neige et dans le chalet \(pdf\)](#)

Indications



GoSnow-ch – Initiative sports de neige Suisse

- [Bande-annonce](#)
- [Tutoriel](#)

Jeunesse+Sport – Camps de sport scolaire

- [Bande-annonce](#)
- [Tutoriel](#)

Diverses activités

- [Swiss Snow League Ski](#)
- [Swiss Snow League Snowboard](#)
- [Jeux d'échauffement de la Suva](#)
- [Evaluation par les pairs](#)
- [Construction d'un tremplin](#)

Partenaires



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO,
2532 Macolin

Rédaction: mobilesport.ch

Collaborateurs

OFSPO: Christian Flury, Sarina Buser,
Daniel Friedli, Peter Moser

GoSnow.ch: Ole Rauch

ASEP: Barbara Egger, Céline Tschopp

Swiss Snowsports: Michael Brügger

Swiss-Ski Roland Herzig, Gion-Antieni
Maissen

Gorilla: Valentina Baggi

Traduction: Véronique Keim

Illustrations: Christoph Frei, Christoph
Fischer (p. 24)

Vidéos (J+S): René Hagi, OFSPO
(bande-annonce), Philippe Reinmann,
Christoph Frei (tutoriel)

Conception graphique: Office fédéral
du sport OFSPO