

CP 2018-2019

Des activités JS de qualité - TRANSMETTRE

Set de cartes. Recommandations dans 4 champs d'actions :

- **Instaurer un climat propice à l'apprentissage**
- **Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure**
- **Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité**
- **Donner des tâches attrayantes et des feed-back**

En théorie (no ski – plan B)

Parcourir le set de cartes. Expliquer les pages
1,1b,3,3b,4,4b,5,5b,6,6b

Variante indoor :

Par groupes, en répartissant les 4 champs d'actions, demander à compléter les tips de chaque carte. 2 tips par carte.

Mettre en commun.

Variante outdoor :

Fixer un thème de leçon (par exemple une leçon sur l'équilibre). 20-30 minutes.

2 personnes préparent et donnent la leçon.

2-3 personnes observent la leçon (leur communiquer un champ d'action sur lequel se concentrer). Les observateurs

relèvent un seul point positif et un seul point d'amélioration.

Demander aux préparateurs de mettre un accent particulier sur un champ d'action.

Le reste du groupe joue le rôle des participants.

Feed-back des observateurs puis du chef de classe en demandant au groupe s'il a perçu quel champ d'action a été mis en avant par les préparateurs.

En pratique (ski – plan A)

Leçon sur les racing basics 1 à 3, les phases du virage et le début du concept technique (neige, fonctions de l'engin et mouvements clés)

Présentations enseignant, participants

Explication du **programme** de la journée

Petit échauffement ludique – pour se mettre en route et mettre un peu d'ambiance – expliquer le FLOSS. Celui qui connaît déjà aide celui qui ne connaît pas.

Une piste libre pour retrouver les sensations

Retour sur la présentation et l'échauffement... l'accent a été porté sur le champ d'action **Instaurer un climat propice à l'apprentissage**. On essaie :

D'éveiller l'enthousiasme et le plaisir (partie rigolote du FLOSS)

De valoriser et respecter les participants, de les traiter de manière juste (en demandant leurs noms et ce qu'ils font, de manière égale à tous les participants)

D'impliquer les participants et favoriser le sentiment d'appartenance (en impliquant ceux qui connaissent le FLOSS et en amenant au succès ceux qui ne le connaissent pas)

D'exploiter les erreurs (en osant en faire lors du FLOSS, pour arriver au succès)

Racing basics 1 à 3 - théorie

1. *Adopter la bonne attitude – attitude pro-active*
Attitude de base dynamique, en tant que comportement global permettant de répondre à la situation présente (propriétés du terrain et de la neige, pente, etc.).
2. *Agir - éléments de base du ski actif / mobilité*
En partant de l'attitude de base dynamique.
Possibilité d'adapter les mouvements-clés.
3. *Stabiliser – partie supérieure du corps stable*
Eviter les mouvements inutiles (aussi peu que possible, autant que nécessaire).

SUR LES SKIS, 1 à 2 pistes

1. Attitude pro-active

Varier la largeur des skis. Qu'est-ce qui nous convient le mieux ?

Skier beaucoup vers l'avant, vers l'arrière, rechercher notre meilleur équilibre. Qu'est-ce qui nous convient le mieux ?

2. Mobilité

Rechercher un terrain bosselé, chercher à activer ses jambes. Être conscient de ce travail de jambes

3. Haut du corps stable

Position bodybuilder, bloquer dos et centre du corps. Skier en relâchant et en reprenant. Être conscient de la différence.

Un bout de piste en libre.

Retour sur les racing basics... l'accent sur **Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure**. On essaie :

De définir des objectifs prioritaires et les communiquer de façon transparente (en voulant retrouver cette sécurité que nous apporte ces 3 racing basics)

De structurer judicieusement les contenus (en travaillant par petites étapes)

D'intégrer les rituels (en choisissant les points d'arrêts)

De réexaminer les objectifs et souligner les progrès (en questionnant sur les sensations, en félicitant)

Fin de la piste en libre.

Concept technique

A l'arrêt expliquer les fonctions des engins

Résistance de la neige (rechercher- utiliser-réduire)

Position des skis (> < //) – surface d'appui - CGC

Glisser

Tourner

Prendre de la carre ((> < //))

Prendre – quitter l'appui

Skier pour prendre conscience des différentes fonctions de l'engin.

Mouvements clés – 2 pistes

Ensemble, laisser nommer les différents mouvements et leurs liens aux fonctions de l'engin

Former groupes – chaque groupe cherche un exemple de mouvement clé – ½ piste.

Donner un lieu de rendez-vous précis et une consigne de temps.

Chaque groupe nous montre ses exercices – le chef de classe complète si besoin

Un bout de piste en libre.

Retour sur le concept technique... l'accent sur **Donner des tâches attrayantes et des feed-back**. On essaie :

De donner des tâches stimulantes avec des instructions techniquement correctes (en donnant la possibilité aux groupes de réfléchir et d'amener des solutions)

De prévoir et appliquer des formes d'organisation variées (travail d'abord du chef de classe, puis en groupes. Le groupe choisi la façon d'amener ses exercices)

De donner des feed-back ciblés et constructifs sans tarder (en félicitant pour l'exercice choisi et en apportant plus de matière si besoin)

De permettre des expériences gratifiantes seul ou en groupe (dans notre cas en groupe, dans la recherche d'exercices, seul dans leurs démonstrations)

Piste ou partie de piste libre

Mettre le tout en place en faisant des **virages** et en rappelant **ses trois phases** – 1 piste.

Dernière piste libre.

Retour sur la journée en mentionnant les 3 champs d'actions, ainsi que le 4ème, à savoir... **Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité.** On a essayé :

D'encadrer en se montrant présent et en sachant s'adapter (adaptation au terrain, au timing, au public)

De garantir la sécurité (emplacement des arrêts, consignes, anticipation)

De maximiser le temps d'apprentissage ou de mouvement (en donnant assez de temps pour pratiquer, tout en avançant dans la leçon)

De gérer les perturbations de façon appropriés (pas de perturbation aujourd'hui, mais être conscient que ça peut arriver. Réfléchir à comment les gérer)

S'il reste du temps*, travail technique et corrections personnelles.

* 2^{ème} jour d'un CP sur 2 jours ou fin de journée d'un CP sur un jour