

## CP 2016-2017 – 1 journée

### Thème : La planification dans les sports de neige

#### Tout bonne planification insérée dans un cycle

- sécurise la mise en œuvre
- offre des possibilités d'innover
- doit être régulièrement adaptée

#### Informations préalables:

- Academy 27 « planification dans les sports de neige »
- Les brochures de perfectionnement J+S « planification dans le sport »
- Le recueil d'idées « Best Practice»

#### CYCLE DE PLANIFICATION :

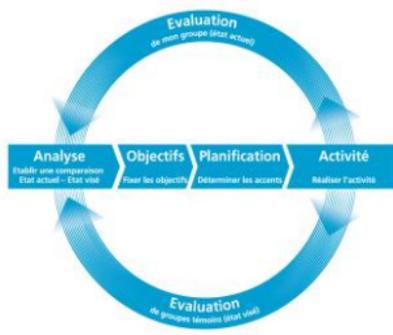
Analyse : Analyse état visé/état actuel

Objectif : Objectifs visés (voir SMART)

Planification : Pourquoi? Quoi? Comment?

Activité : sécurité, le plaisir et le succès dans l'apprentissage

Évaluation : Contrôle objectifs d'apprentissage



**Acronyme SMART :**

**Spécifiques** (décrire l'objectif de façon aussi précise et concrète que possible)

**Mesurables** (comment l'élève sait-il que le but a été atteint?)

**Attrayants** (le but visé donne-t-il à l'élève l'énergie et la motivation nécessaires pour qu'il veuille l'atteindre?)

**Réalistes** (l'élève peut-il atteindre le but visé compte tenu des prédispositions existantes?)

**Temporellement définis** (quand l'élève veut-il avoir atteint l'objectif? Combien d'étapes (objectifs partiels) sont nécessaires pour arriver au but?)

**But du CP :**

Expérimenter le cycle de planification avec une/des forme(s) prédéfinie(s).

**Objectifs :**

- A l'aide du cycle de planification, on choisit un objectif à court terme et on essaie de s'améliorer dans cette forme
- Chaque participant détermine mieux les objectifs grâce à l'acronyme SMART
- Chaque participant peut appliquer les Best Practice avec le cycle de planification (Méth. -> Technique)

**1-2 piste(s) :**

Libre – échauffement – sensations

Observer le niveau des gens, cela va aider pour la leçon

**1-2 pistes :**

Choisir une forme en fonction de la situation présente. Par ex: virage court, virage // coupé

Sur plusieurs tronçons – On s'observe sur le thème du virage choisi (**Evaluation**)

Déterminer le niveau (**Analyse**)

***!! les exercices suivants de cette fiche sont basés sur le virage court – respect des phases du virage !!***

**Fixer un objectif : respecter les phases du virage**

Réfléchir aux points clés pour cela sur le téléski (**Planification**)

Pour les élèves

Pour l'enseignant

**Sur 3 pistes**, micro-leçon (**activité**) du chef de classe sur le thème

**Faire un lien avec le modèle de planification par rapport à ce qu'on vient de faire sur cette piste**

**1 piste :**

Feedback des points clés pour respecter les 3 phases du virage

Timing

Quels mvt clés dans chaque phase

Skier et essayer de respecter les phases en conscience

- Exercice de l'entonnoir (**virage court**)
  - Virage de plus en plus fermés
  - Possibilité de le faire à deux
  
- Varier les pentes
  - Pente facile
  - Pente raide

**Observation/Analyse par le chef de classe****2 pistes :**

Selon observation de la piste précédente, il faudrait peut-être à nouveau adapter un peu le programme, redéfinir les objectifs si pas ok

Par exemple les erreurs techniques  
 (cisaillement => rotation / dérapage =>  
 angulation / perte équilibre, ski intérieur en ph  
 1 => bascule + ph 1 trop courte)

- Travailler en méthode globale
  - Skier en virage court, mais allonger la phase conduite 1 (passive) pour se donner le temps de respecter les mouvements clés
  - Varier le rythme, effectuer des virages courts très lents, puis essayer d'augmenter le rythme
  - Skier 2/2 en se suivant, pour s'adapter aux phases et rythme de l'autre
- Se suivre – travailler 2/2 et essayer de voir l'erreur la plus grossière.  
Si possible filmer avec le smartphone du "skieur" – pour comparaison en fin de journée

Ex. de petit concours :

Qui arrive à effectuer le plus grand nombre de virages courts dans un espace donné, tout en respectant les phases du virage qui doivent être visibles (tiré du best practice)

**Fin de la micro-leçon – Débriefing tous ensemble**  
Qui fait quelle erreur ?

**À la pause de midi – faire préparer une micro leçon par petits groupes 2/2 ou 3/3 sur les erreurs principales. Définir qui essaie de corriger quoi.**

**À la reprise, sur 1-3 piste(s), en classe, les petits groupes présentent leurs solutions au reste de la classe.**

### **Chef de classe rebondit avec des exercices correctifs (fiche annexe) + livre Best Practice**

On peut changer de forme si besoin. Par exemple pour retravailler les phases ou se concentrer sur l'angulation on peut passer à un virage //

### **1 piste, vers la fin de journée :**

Filmer la forme travaillée pour comparaison

### **Evaluation de la journée en se basant sur les points suivants:**

Analyse correcte?

Les buts sont-ils SMART?

La planification a-t-elle été respectée ou a-t-on dû s'adapter ?

Le plaisir, la sécurité et le succès

d'apprentissage ont-ils été présents pendant l'activité?