

## **CP Experts 2018**

### **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 pratique (snow – plan A), jour 1 = CP 2018-2019**

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)

#### **En théorie (no snow – plan B)**

Parcourir le set de cartes. Expliquer les pages

1,1b,3,3b,4,4b,5,5b,6,6b

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

Mettre en commun.

## JOUR 1 = fiche CP 2018-2019

**Présentations** enseignant, participants

Explication du **programme** de la journée

### Remise en jambes et progression – thème CP

**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 snow 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 LE Snow, 1 à 2 pistes – Rappel 2016 - STYLE**

#### **1. Attitude pro-active**

Varier l'écartement des bras et haut bas. Qu'est-ce qui nous convient le mieux ?

Varier les bascules longitudinales et latérales –  
Rechercher le meilleur équilibre

#### **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.

Rider 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 apportent ces 3 racings 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)

Forme du snow – surfaces d'appui - CGC

*Glisser - ligne de pente et virage stop*

*Tourner - carving*

*Prendre de la carre – virage stop enchaîné avec rythme*

*Prendre – quitter l'appui – saut dans la traversée*

Rider 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 ou tricks** et en rappelant **ses trois phases - timing** – 1 piste.

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

*Pour les CP – le chef de classe choisit les exercices à transmettre dans le manuel spécifique snow ou de sa connaissance et adapte les formes aux conditions et aux terrains à disposition (piste – freeride en bord de piste – snowpark, etc...)*

**Fin CP JS et suite CC**

A voir si possible dans le timing

**Si encore du temps le 1<sup>er</sup> jour ou pour programme mauvais temps**

*Temps à prévoir 01.30- cela dépend de comment on avance sur tout le reste du CP*

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

**Distribution de tâches par groupes**

Chaque groupe prend un champ d'action et prépare 2 exercices à partager avec les collègues

- **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**