

# Enseigner les sports de neige aux enfants

Thèmes :

- L'apprentissage de la technique de ski par des liens
- Formes de jeux pour les enfants
- Différentes formes d'organisation
- Technique personnelle et directives de sécurité

<p><b>Règles FIS et directives cantonale</b></p>	<p>1) Distribuer une carte représentant les 10 règles FIS à chaque participant.</p> <p>2) Chaque participant devra à un moment de la journée illustrer sa (ou ses) carte(s) par une situation ou par une histoire.</p>	<p><b>Matériel :</b> Cartes « Règles FIS » plastifiée</p> <p>Directives cantonales</p>
<p><b>Formes d'enseignement</b></p>	<p>Durant la journée, les experts veilleront à varier les formes d'enseignement tout en rendant les participants attentifs aux différentes possibilités.</p> <p><b>Travail par deux:</b> Un fait, l'autre copie ou un fait et l'autre observe et corrige.</p> <p><b>Travail individuel :</b> Exercices proposés de manière individuelle.</p> <p><b>Travail en colonne :</b> Enseignant devant, changer régulièrement l'enfant qui le suit directement.</p> <p><b>Travail en essaim, l'enseignant en tête :</b> Permet de se déplacer rapidement, un élève ferme la marche. Ou un élève devant et l'enseignant derrière.</p> <p><b>Formes de déplacement libre :</b> Donner un point de rendez-vous précis. Donner une « contrainte » à réaliser.</p> <p><b>Déplacement en formation :</b> Créer une présentation par groupe, en formation. Exploiter plusieurs familles de formes et de synchronisation.</p> <p><i>Attention : lors des explications, le groupe devrait se trouver généralement le vent et le soleil dans le dos.</i></p>	
<p><b>Echauffement, prise de contact</b></p>	<p><b>Le Samouraï :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer avec un bâton tenu dans les 2 mains. En se croisant, on se tape le bâton au milieu en disant : « Bonjour, je m'appelle « son prénom » . Retenir le prénom de l'autre.</li> <li>• Même chose, mais on dit le prénom de la personne qu'on croise.</li> <li>• « Escrime par 2 » : prendre le bâton pas la pointe. On essaye de toucher les souliers de l'autre. Puis, changer de partenaire</li> <li>• « Escrime tous » : on a 2 vies, lorsqu'on a plus de vie, on va mettre son matériel.</li> </ul>	<p><b>Terrain plat, sécurisé.</b></p>

<p><b>Apprendre, c'est faire des liens</b></p> <p><b>« Les mouvements-clés par métaphore »</b></p>	<p>Expliquer et faire prendre conscience des différents mouvements utilisés en ski dans toutes les familles de forme (les 3 mouvements-clé ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexion / Extension</li> <li>• Rotation</li> <li>• Bascule / Angulation</li> </ul> <p>Métaphores pouvant être utilisées dans toutes les familles de forme :</p> <p><b>Flexion / Extension</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imiter un géant et un nain</li> <li>• Glisser l'un derrière l'autre et faire une vague dans la mer.</li> <li>• « Se gonfler » comme un ballon et le faire éclater.</li> <li>• Sauter comme un kangourou.</li> <li>• Sauter par-dessus un obstacle comme un cheval.</li> <li>• Mettre ses chaussettes, puis son bonnet</li> <li>• Ramasser de la neige et la lancer en l'air.</li> <li>• Fantôme : se cacher et tout à coup, se lever en criant.</li> <li>• ...</li> </ul> <p><b>Rotation</b> <i>avec bâtons :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lampe de poche: les bâtons sont des lampes de poche qui éclairent la direction vers laquelle il va</li> <li>• changer les bâtons de la main amont à la main avale</li> <li>• jouer au golf</li> <li>• balai de sorcière: bâtons entre les jambes. Le balai montre toujours la direction vers laquelle il va.</li> </ul> <p><i>sans bâtons :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conduire: tourner la tête et faire des bruits de voitures</li> <li>• lancer du poids</li> <li>• jouer au frisbee</li> <li>• jouer au basketball</li> <li>• conduire une voiture de course</li> </ul> <p><b>Bascule / angulation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porter une valise lourde d'une seule main</li> <li>• Vider une brouette vers la vallée</li> <li>• Basculer comme un avion, les bras tendus</li> <li>• Bulldozer (avec bâtons plantés dans les fixations)</li> </ul>	<p><b>Faire 1 ou 2 piste(s) par mouvement-clé</b></p>
<p><b>Mise en train après-midi :</b></p>	<p>Sur terrain plat ou cuvette, le groupe doit organiser un petit parcours pour skieur débutants à moyen (sans bâton), avec les moyens du bord...</p> <p>Inventer en groupe puis tester une fois le parcours.</p> <p><i>Éléments possibles :</i></p> <p>- Marcher, monter en escalier, soleil sur place, glisser dans la ligne de pente, passer sous une porte, dérapage</p>	<p><b>Terrain plat ou cuvette</b></p>
<p><b>Estafette matériel</b></p>	<p>Par groupe de 3-4. Placer les skis et bâtons à 5 mètres de distance, au dépôt. Les groupes sont en colonne.</p> <p>Le premier de chaque groupe va chercher un de ses éléments, au dépôt, puis revient et tape dans la main du suivant.</p> <p>La course s'arrête lorsque tous les membres de l'équipe ont récupéré tout leur matériel.</p>	<p><b>Terrain plat ou cuvette</b></p>

<p><b>Perception des consignes</b></p>	<p><i>Exercices :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par 3. Le 1<sup>er</sup> fait une suite de virages, le 2<sup>ème</sup> ne regarde pas. Le 3<sup>ème</sup> explique la forme au 2<sup>ème</sup> qui doit réaliser la même descente. Discussion à propos des perceptions et des explications.</li> <li>• Par 2 : le 1<sup>er</sup> démontre une forme, un exercice. Le 2<sup>ème</sup> observe, puis réalise la forme qu'il a perçue. En bas, discussion des 2 participants : Qu'a perçu le 2<sup>ème</sup> ? Qu'a voulu montrer le 1<sup>er</sup> ?</li> </ul> <p>Les consignes ne sont pas toujours perçues de la même manière par les participants. Veiller, lors des consignes, à utiliser plusieurs canaux de communication et de perception (Visuel, Auditif, Kinesthésique, toucher).</p> <p><b>Exercices supplémentaires de réflexion sur les perceptions :</b> Chacun choisit une vitesse qu'il maintient du haut en bas de la piste. Comment faire ? Que ressentir ?</p>	<p><b>Terrain varié</b></p>
<p><b>Perfectionnement technique individuel et clôture du cours</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer une synchro, une formation par groupe sur une piste.</li> <li>• Perfectionnement technique notamment :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Le virage coupé</li> <li>○ Le virage court</li> <li>○ Selon demande des participants</li> </ul> </li> <li>• Formations, synchro :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rendez-vous de tous les groupes à 15h45 en haut de la piste choisie pour les descentes en formation.</li> <li>○ Clôture du cours par groupe</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Terrain varié</b></p>

## **Flexion/Extension**

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

## **Flexion/Extension**

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

## **Rotation**

*Avec bâtons :*

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

*Sans bâtons :*

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

## **Rotation**

*Avec bâtons :*

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

*Sans bâtons :*

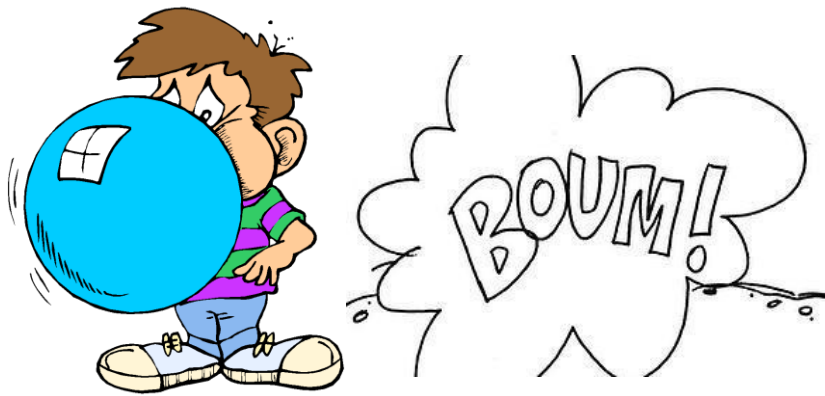
- Conduire : tourner la tête et faire des bruits de voiture
- Lancer du poids
- Jouer au frisbee
- Jouer au basketball
- Conduire une voiture de course

## **Bascule / Angulation**

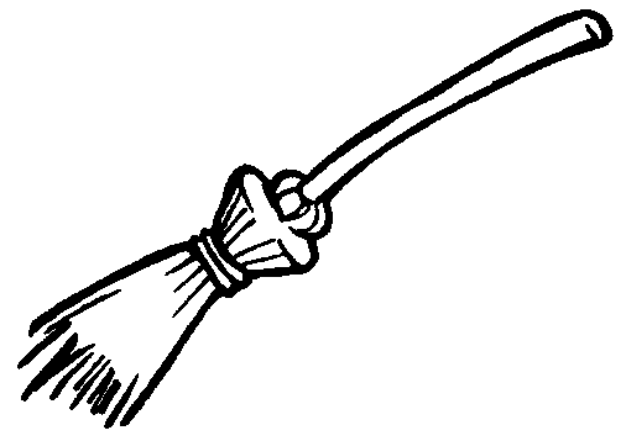
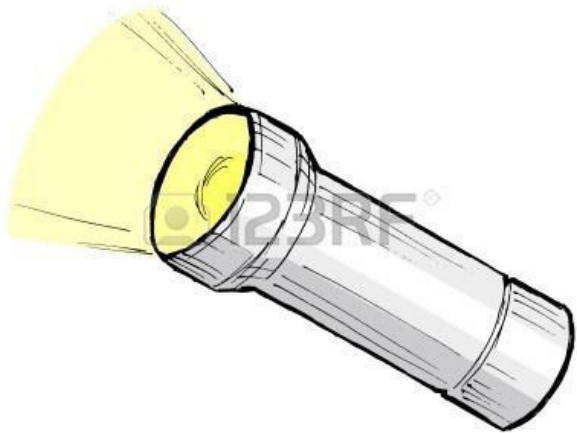
- Porter une valise lourde d'une seule main
- Bulldozer (avec bâtons plantés dans les fixations)

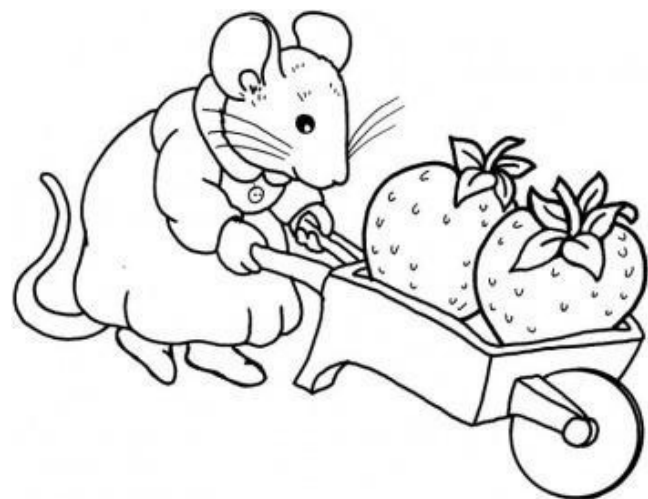
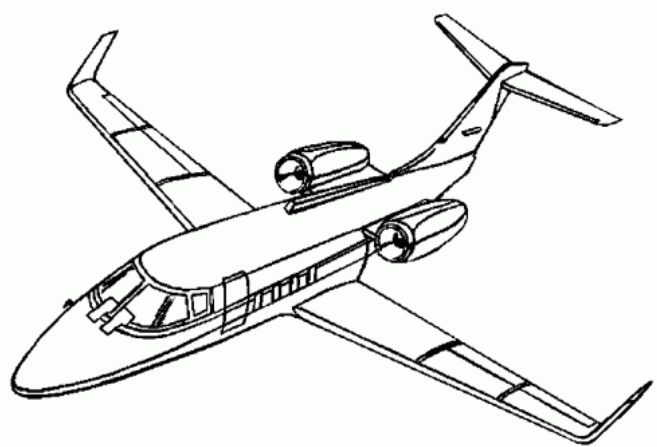
## **Bascule / Angulation**

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



© www.ClipProject.info





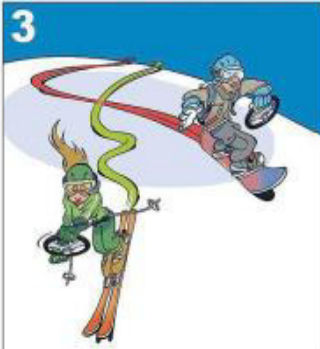
**REGOLE  
RÈGLES  
FIS  
REGELN  
RULES**



**1**  
Niemanden gefährden oder schädigen.  
**Ne pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice.**  
Non mettere in pericolo o danneggiare nessuno.  
Do not endanger or prejudice others.



**2**  
Auf Sicht fahren. Fahrweise und Geschwindigkeit dem Können und den Verhältnissen anpassen.  
**Descendre à vue. Adapter son comportement et sa vitesse à ses capacités et aux conditions.**  
Discendere a vista. Adeguare la velocità e il comportamento alle proprie capacità nonché alle condizioni della pista a meteo.  
Move in control. Adapt your manner of skiing or snowboarding and speed to your ability and to the general conditions on the mountain.



**3**  
Fahrspur der vorderen Skifahrer und Snowboarder respektieren.  
**Respecter le skieur et snowboarder aval.**  
Rispettare il percorso degli sciatori e degli snowboarder che precedono.  
Do not impede the route of the skier and snowboarder in front of you.



**4**  
Überholen mit genügend Abstand.  
**Dépasser à une distance appropriée.**  
Durante il sorpasso mantenere una distanza sufficiente.  
Leave a wide berth when overtaking.



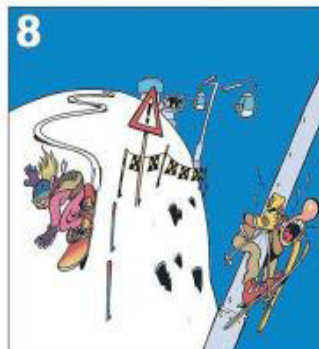
**5**  
Vor dem Anfahren und vor Schwüngen hangaufwärts Blick nach oben.  
**S'engager et virer vers l'amont après un examen de l'amont.**  
Prima di partire e curvare verso monte guardare a monte.  
Look up the slopes each time before starting and moving upwards.



**6**  
Anhalten nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen.  
**Stationner au bord de la piste ou à des endroits avec visibilité.**  
Sostare solo a bordo pista o in luoghi ben visibili.  
Only stop at the edge of the piste or where you can be seen easily.



**7**  
Auf- oder Abstieg nur am Pistenrand.  
**Monter et descendre uniquement au bord de la piste.**  
Salire o scendere solo ai bordi della pista.  
When climbing up or down keep to the side of the piste.



**8**  
Markierungen und Signale beachten.  
**Respecter le balisage et la signalisation.**  
Rispettare le demarcazioni e la segnaletica.  
Obey all signs and markings.



**9**  
Hilfe leisten, Rettungsdienst alarmieren.  
**Prêter secours, avvertir le service de sauvetage.**  
Prestare soccorso, avvertire il servizio di salvataggio.  
Provide help and alert the rescue service.

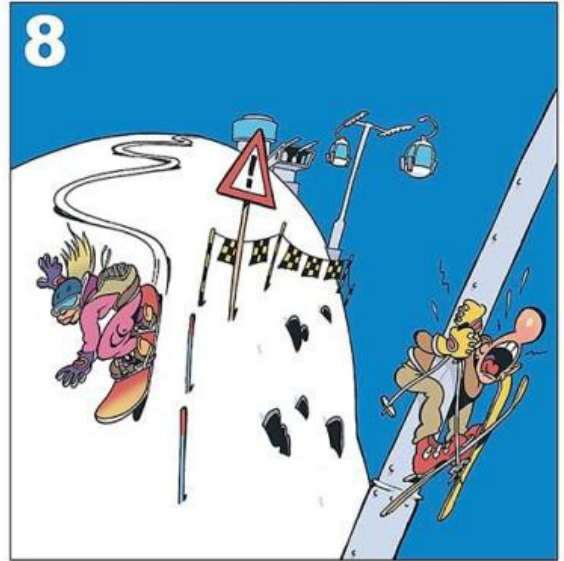


**10**  
Unfallbeteiligte und Zeugen: Personalien angeben.  
**Parties impliquées dans un accident et témoins: faire connaître son identité.**  
Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne sia testimone è tenuto a dare le proprie generalità.  
All persons involved in an accident including witnesses must exchange names and addresses.

<http://nuke.bojanosclub.com/Portals/0/fis/%20boi>







**Formes d'organisation**

**Un à coté de l'autre derrière le moniteur**

**Organisationsformen**

**Nebeneinander hinter dem Leiter**

**Formes d'organisation**

**Un derrière l'autre derrière le moniteur**

**Organisationsformen**

**Hintereinander hinter dem Leiter**

**Formes d'organisation**

**En formation devant le moniteur**

**Organisationsformen**

**In Formation vor dem Leiter**

**Formes d'organisation**

**Descente libre derrière le moniteur**

**Organisationsformen**

**Freie Fahrt hinter dem Leiter**

**Formes d'organisation**

**A deux derrière le moniteur**

**Organisationsformen**

**Zu zweit hinter dem Leiter**

**Formes d'organisation**

**En formation derrière le moniteur**

**Organisationsformen**

**In Formation hinter dem Leiter**

**Positionnement du moniteur**

**Comment enseigner devant le groupe ?  
Juste /faux ?**

**Stellung des Leiter vor der Gruppe**

**Wie unterrichtet der Leiter vor der  
Gruppe? Richtig / falsch?**

**Positionnement du moniteur**

**Comment enseigner devant le groupe ?  
Juste /faux ?**

**Stellung des Leiter vor der Gruppe**

**Wie unterrichtet der Leiter vor der  
Gruppe? Richtig / falsch?**

**Positionnement du moniteur**

**Comment enseigner devant le groupe ?  
Juste /faux ?**

**Stellung des Leiter vor der Gruppe**

**Wie unterrichtet der Leiter vor der  
Gruppe? Richtig / falsch?**

**Positionnement du moniteur**

**Comment enseigner devant le groupe ?  
Juste /faux ?**

**Stellung des Leiter vor der Gruppe**

**Wie unterrichtet der Leiter vor der  
Gruppe? Richtig / falsch?**

**Oups !! Que se passe-t-il ?**

**Hoppla !! Was passiert da ?**

**Oups !! Que se passe-t-il ?**

**Hoppla !! Was passiert da ?**

