

CP 2014-2015 - Snow

- Reprendre les sensations individuellement (qq pistes)
- 2/2, vision-dialogue interne/externe
1 participant exécute une forme, le 2^{ème} l'observe
Echange entre la vision interne du démonstrateur et la vision externe de l'observateur
Choix de la forme par le mini-groupe
Au minimum 1 piste par participant comme démonstrateur
- 1ers conseils techniques dans les mini-groupes, entre participants
- Parler des conseils – points importants à évaluer dans le OEC – PTR (engin de glisse – effet des mouvements clefs – forme)
- Vidéo avant le repas – visionner les images durant le repas – forme de virage et forme freestyle (ou le soir si cours sur 2 jours)
- Influence des mouvements des parties du corps
 - Hanches, genoux : directe
 - Epaules, bras, mains, tête : indirecte
 - Chevilles, pieds : directe/indirecte

MATERIEL : - caméra vidéo / iPhone

LIEN avec : - CP 2013/2014 : apprentissage moteur :

More learning, less teaching / Il n'y a pas d'information sans interprétation individuelle / Apprendre, c'est faire des liens