

CP2016-2017 – 2 Jours – Journée 1

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:

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

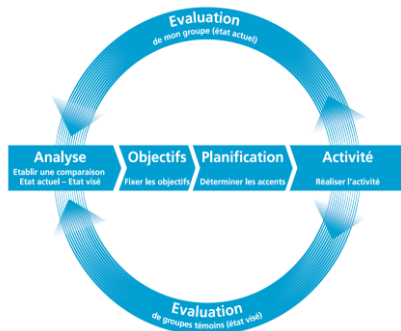
Programme général :

1^{er} Jour :

- Leçon globale par le chef de classe sur 2 formes (ex. virage coupé, virage court) – éventuellement filmer
 - (Analyse vidéo le soir)
 - Planification du jour 2 sur un thème technique pour s'améliorer (2/2, 3/3)
 -
- ***Dans les exercices de cette fiche, j'ai chaque fois doublé les exercices, pour le court d'abord et le coupé ensuite***

2^{ème} Jour :

- Travail technique 2/2-3/3 avec les micro leçons préparées la veille avec input chef de classe



- 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 des objectifs d'apprentissage

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)

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?)

- **1-2 pistes :**
 - 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 carvé, virage court
 - Selon temps et condition, choisir 2 formes, ex. virage court et virage // coupé
 - Sur plusieurs tronçons – On s'observe sur le thème du virage choisi (**Evaluation**)
 - Déterminer le niveau (**Analyse**)
 - **Fixer un objectif : ex : respecter les phases du virage (virage court) – Quels mouvements clés dans les phases du virage (virage coupé)**
 - Réfléchir aux points clés pour cela sur le téléski (**Planification**)
 - Pour les élèves
 - Pour l'enseignant
 - Sur 3 pistes **par forme (6 au total)**, micro-leçon (**activité**) du chef de classe sur le thème choisi

- **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 (court) ou mvmts clés (coupé)
 - Timing
 - Quel mouvement clé dans les phases
 - ...
 - Skier et essayer de respecter les phases/mvmts clés en conscience
 - Exercice de l'entonnoir (**virage court**)
 - Virage de plus en plus fermés
 - Possibilité de le faire à deux
- Ou***
 - Alternier coupé-dérapé (**virage carvé**)
 - Accents mouvements clés par rapport aux phases
 - Possibilité de le faire à deux
- Varier les pentes
 - Pente facile
 - Pente raide
- **Observation/Analyse par le chef de classe**

- **1 piste :**

- 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 (**virage court**)
 - 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

Ou

- Travailler en méthode globale (**virage coupé**)
 - Skier en virage coupé, mais allonger la phase conduite 1 (passive) pour se donner le temps de respecter les mouvements clés- notamment la bascule
 - Image de l'avion pour augmenter la bascule – on peut ouvrir les bras de côté cela peut aider

- **1 piste :**
 - Observation par les élèves (**virage court**)
 - Travailler 2/2
 - Skier 2/2 en se suivant, pour s'adapter aux phases et rythme de l'autre
 - Essayer de trouver l'erreur principale
 - 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

Ou

- Observation par les élèves (**virage coupé**)
 - Travailler 2/2
 - Skier 2/2 en se suivant, pour s'adapter aux phases et rayon de l'autre (varier rayons)
 - Essayer de trouver l'erreur principale
 - Si possible filmer avec le smartphone du "skieur" – pour comparaison en fin de journée

Ex. de petit concours :
Qui arrive à skier en carvant avec les
hanches le plus proche de la neige

Fin de la micro-leçon

Débriefing tous ensemble

Qui fait quelle erreur ?

- **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?

Si il reste du temps, travailler sur les formes, amener d'autres exercices correctifs

Tâche pour le jour 2:

Le soir, demander aux participants de préparer une micro leçon par petits groupes 2/2 ou 3/3 sur les erreurs principales constatées lors du travail à deux.. Cela sera présenté le 2^{ème} jour.

Le point important est de bien planifier ce qu'on veut faire, car on aura peu de temps (1 piste par groupe)

CP2016-2017 – 2 Jours – Journée 2

Thème : La planification dans les sports de neige

2 pistes :

- libre – échauffement – sensations

4 pistes :

- D'après les analyses vidéo et la planification effectuée la veille, les groupes présentent leurs solutions au reste de la classe. Le chef de classe évalue en tant que coach

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, ...

Débriefing : a-t'on défini les objectifs avec la méthode SMART ?

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

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

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

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

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

2 pistes :

- Reprise de la classe par le chef de classe – échange d’expérience au sein du groupe – ressortir les exercices intéressants des groupes
- travail technique avec feedbacks personnels
- Filmer (smartphone) la forme travaillée pour comparaison

Si il reste du temps)

- Travail technique, catalogue d’exercices

Conclusion

Donner une image de référence, la comparer avec l’image actuelle faite la veille, évaluer et analyser pour une planification à moyen/long terme.

Pour tester leurs progrès, les participants peuvent envoyer une vidéo sur le groupe whatsapp jusqu’à la fin de la saison (Laisser le groupe whatsapp ouvert, proposer aux gens de nous poster leurs vidéo)