



Photo: Mario Curti

Devenez
un doué!

Apprendre à skier
en 3 jours

—
dans ton
École Suisse de Ski

Apprendre le ski ou le snowboard en 3 jours

Avant-propos/Introduction

Riet R. Campell, directeur SSSA

Apprendre le ski ou le snowboard en 3 jours – cela n'a rien d'une attrape marketing!

À l'heure actuelle, les vacanciers souhaitent avant tout vivre le plus d'expériences possible en un temps aussi bref que possible. Et s'ils peuvent bénéficier d'une garantie «satisfait ou remboursé», c'est encore mieux! Lors du serment du Grütli, les Écoles Suisses de Ski se sont engagées à leur apprendre le ski ou le snowboard en l'espace de 3 jours. L'écho dans les médias a été positif et les premiers élèves ont atteint l'objectif fixé. Il s'agit maintenant d'assurer à l'opération une visibilité maximale. Toutes les Écoles Suisses de Ski vont continuer à vendre l'offre au cours des prochaines années et à communiquer à son propos. Le but est de gagner peu à peu de nouveaux clients et de familiariser les néophytes avec les sports d'hiver. La présente revue vous aidera à tenir la promesse lancée par les Écoles Suisses de Ski et à offrir un enseignement de qualité aux personnes qui débutent ou désirent renouer avec les sports de neige. Merci de votre engagement et bons cours avec nos nouveaux clients!

Table des matières

| | Page |
|---|------|
| Avant-propos/Introduction | 1 |
| Introduction au thème | 2 |
| Mise en oeuvre de l'offre dans les Écoles Suisses de Ski | 3 |
| Introduction à la pratique | 4 |
| Les formes principales pour arriver au virage parallèle | 6 |
| Marcher au plat, monter en escaliers et/ou en ciseaux | 7 |
| Glisser dans la ligne de pente skis parallèles, freiner en chasse-neige | 8 |
| Premier changement de direction en chasse-neige, chasse-neige tournant | 9 |
| Descendre en traversée, dérapé latéralement | 10 |
| Virage chasse-neige, freiner skis parallèles | 11 |
| Virage parallèle dérapé | 12 |
| Apprendre le snowboard en 3 jours | 13 |
| Conclusion, Bibliographie, Impressum | 16 |

Situation initiale

La situation actuelle dans le tourisme d'hiver exige des efforts particuliers de la part de tous pour mettre sur pied des offres innovantes et attrayantes d'excellente qualité. Avec 160 écoles, 7000 professeurs de sports de neige et 250 000 élèves chaque hiver, les Écoles Suisses de Ski et ses enseignants jouent un rôle clé pour l'accueil des touristes d'hiver dans les stations de Suisse.

On constate depuis plusieurs années un recul des cours pour adultes. Les besoins au niveau des activités proposées et les habitudes de réservation ont beaucoup évolué – il n'y a pas assez d'offres attrayantes conçues sur mesure pour ce groupe cible. Il s'agit donc pour les prestataires de services de combler cette lacune.

Le potentiel est là

Le sondage «Monitoring du Tourisme Suisse» révèle un réel désir chez les adultes de s'adonner aux sports de neige s'il existe une offre attrayante et que les obstacles à surmonter ne sont pas trop grands.

Trop peu d'offres s'adressaient spécifiquement par le passé à ces nouveaux pratiquants et aux personnes désirant renouer avec les sports d'hiver. Pour beaucoup, l'école de ski reste «l'école pour les enfants». L'image du moniteur entraînant dans son sillage un groupe d'enfants est très ancrée dans les esprits.

Pourtant, les Écoles Suisses de Ski sont loin de se réduire aux cours pour enfants. Nos professeurs de sports de neige possèdent une formation approfondie sur le plan technique, méthodologique et pédagogique, qui est couronnée par l'obtention du brevet fédéral. Cela leur permet de proposer aux hôtes des expériences inoubliables. Les Écoles Suisses de Ski jouissent d'une grande crédibilité grâce à leur écoute des besoins des clients et à la qualité des services proposés depuis 1932. Leurs professeurs connaissent et respectent les risques inhérents à la montagne, ce qui fait d'eux non seulement des accompagnateurs privilégiés, mais aussi des interlocuteurs de confiance pour toutes les personnes qui séjournent dans la station.

Pour la saison 2016/17, les écoles ont imaginé une offre ciblant tout spécialement les personnes qui débutent ou qui renouent avec les sports de neige. Ce groupe bénéficie ainsi de nouvelles formations attrayantes parfaitement adaptées à ses besoins. La communication sur l'offre prend la forme d'une «promesse» lancée aux clients:

Apprendre le ski en 3 jours – grâce aux Écoles Suisses de Ski

Cette offre peut être réservée durant toute la saison d'hiver dans la totalité des Écoles Suisses de Ski. Elle repose sur une «garantie de réussite» afin d'ôter toute crainte aux personnes concernées et de leur proposer un apprentissage aussi efficace que ludique. Si l'élève ne parvient pas à descendre une piste bleue de niveau facile au bout de 3 jours, il bénéficie en effet d'un cours de rattrapage gratuit.

L'idée est aussi de souligner qu'avec les équipements actuels (terrains pour débutants, pistes parfaitement préparées) et le savoir-faire de nos professeurs, il est tout à fait possible d'apprendre à skier rapidement. Grâce à l'attention portée aujourd'hui aux questions de santé et de forme physique, même les personnes d'un certain âge peuvent se lancer dans les sports de neige.



L'offre en bref: objectif et groupe cible

- Débutants et personnes renouant avec les sports d'hiver
- Âge: de 9 à 99 ans
- Durée: 3 jours de cours particuliers à raison de 4 heures par jour
- Objectif: descendre une piste bleue facile en virages parallèles
- Offre proposée par toutes les Écoles Suisses de Ski

Devenez un crack – apprenez le ski en 3 jours

La promesse est lancée, les médias ont déjà communiqué sur l'offre – il s'agit maintenant de la mettre en œuvre dans les différents établissements. Pour cela, il faut déjà veiller à ce que tous les directeurs d'écoles et tous les professeurs de sports de neige connaissent la mesure de manière à pouvoir la vendre efficacement.

Swiss Snowsports a sciemment laissé aux écoles toute liberté pour fixer leurs prix. Les établissements peuvent ainsi concevoir leurs propres forfaits, tout en bénéficiant du travail de communication au niveau national. Pour assurer la promotion de l'offre, les Écoles Suisses de Ski ont accès dans l'Extranet à des modèles graphiques, des textes et des illustrations.

La responsabilité de l'action n'incombe pas seulement aux directeurs des écoles. Chaque professeur de sports de neige doit contribuer au succès de cette promesse lancée aux

clients: d'une part, en réussissant bel et bien à leur apprendre à skier en l'espace de 3 jours (voir à ce propos nos conseils pratiques dans ce numéro d'«Academy»); et, d'autre part, en étant actifs sur les réseaux sociaux afin d'aider à faire connaître l'action. Les professeurs et les écoles peuvent partager leurs expériences sous les hashtags #amoureuxdelasuisse et #swisskiskischool et motiver ainsi leurs amis et followers à profiter eux aussi de cette offre.

Mise en œuvre de l'offre dans les écoles de ski – l'enseignement dans la pratique

Pour que l'élève atteigne en 3 jours l'objectif fixé (à savoir être capable de descendre une piste bleue facile en virages parallèles), il est nécessaire de bien structurer l'enseignement en proposant des exercices efficaces et adaptés. Le temps disponible est très court – chaque exercice doit être choisi sur mesure pour le but recherché et il doit être maîtrisé le plus rapidement possible.

Les pages suivantes se penchent sur la structure et la forme à donner au cours pour tenir notre promesse «Descendre une piste bleue facile en virages parallèles». Notre propos n'est pas de livrer un modèle de leçon à reproduire tel quel, mais plutôt des suggestions d'exercices dont les enseignants vont pouvoir s'inspirer en donnant libre cours à leur créativité.

Nous vous souhaitons une excellente saison et beaucoup de plaisir à enseigner le ski à vos hôtes en 3 jours seulement!



Objectif de l'action

La réussite du projet est étroitement liée à la satisfaction des élèves. La sécurité, le plaisir, l'efficacité de l'apprentissage et les besoins spécifiques des participants occupent une place centrale, comme pour n'importe quel cours. À la fin des 3 jours, l'élève doit avoir la conviction d'avoir appris à skier/faire du snowboard. Il est dans l'intérêt de tous les professionnels du secteur que cette personne réserve ensuite d'autres services.

Prédispositions individuelles

Afin de proposer un enseignement ciblé et le plus efficace possible, il nous faut cerner l'élève en un temps extrêmement bref. Nous allons pour cela l'observer attentivement afin de discerner ses points forts et ses points faibles et les affecter à un modèle de performance. Le contenu de l'enseignement doit être adapté en fonction des prédispositions physiques et psychiques de chaque élève. Le niveau de performance n'est pas seulement important lors de la planification des leçons, il doit être analysé et réévalué en continu de manière à ajuster au besoin l'enseignement.

| modèle de performance | | |
|-----------------------|---------------------------------|--------------------------|
| | physis | psyché |
| énergie | potentiel de condition physique | potentiel émotionnel |
| régulation | capacité de coordination | capacité tactico-mentale |

ill. 1: modèle de performance dans le concept de motricité sportive (Sport de neige en Suisse, Volume 1/2010, p. 47)

Certains facteurs individuels peuvent favoriser ou freiner la réussite de l'apprentissage. Pour concevoir le cours, nous ne devons pas nous contenter de thématiser les points faibles de l'élève, mais aussi utiliser ses points forts. Des contenus trop rigides limitent le temps passé par l'élève dans la zone d'apprentissage (voir modèle Senninger, vol. 1, p. 23).

Définir des objectifs «smart»

Après avoir soigneusement observé et analysé les prédispositions de l'élève, on en tire des conclusions et on fixe des objectifs. Une bonne communication sur les objectifs principaux et intermédiaires va aider l'élève à structurer les progrès qu'il accomplit et à comprendre le but de certains exercices. Le professeur transmet ainsi à l'élève une impression de compétence et le sentiment d'être en de bonnes mains. Chaque objectif intermédiaire atteint est une source de motivation et raccourcit le parcours habituellement suivi pour parvenir jusqu'à l'objectif principal.

| Spécificités | Recommandation |
|--|---|
| Conditions favorables sur le plan personnel | |
| Sportif | Descentes plus longues; plus grande amplitude des mouvements; mise en relation avec des mouvements connus |
| Bonne coordination | Exercices faisant appel à tout l'appareil moteur; subtilités d'exécution des mouvements |
| Surmotivé | Déléguer la responsabilité; explications brèves et précises; attirer l'attention sur les dangers |
| Conditions défavorables sur le plan personnel | |
| Peur | Terrain facile; compliquer la forme avant de passer à un terrain plus difficile; feedback donnant confiance en soi; prendre le temps de bâtir une base solide |
| Manque de confiance en soi | Faciliter les progrès surtout au début grâce au choix d'un terrain facile et à des explications précises; procéder à l'aide d'étapes intermédiaires pour aider à prendre confiance; donner un feedback motivant |
| Personne non sportive, problèmes de coordination | Sélectionner des descentes plus courtes; procéder par étapes intermédiaires; exercices moteurs simples; simplifier les conditions extérieures |

Les objectifs définis doivent être SMART, c'est-à-dire:

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

Mesurables (comment l'élève sait-il que l'objectif a été atteint?)

Attrayants (l'objectif visé donne-t-il à l'élève la motivation nécessaire pour qu'il veuille l'atteindre?)

Réalistes (l'élève peut-il atteindre l'objectif compte tenu de ses prédispositions?)

Temporellement définis (quand l'élève veut-il avoir atteint l'objectif? Combien d'objectifs intermédiaires mènent à l'objectif global?)

Profil de l'enseignant

Chaque nouvel élève peut devenir un client régulier de l'école de ski. Il s'agit de saisir cette chance grâce au concours de tous les intervenants de la chaîne des services. En tant que professionnels, nous sommes capables de nous livrer à un travail critique afin de cerner nos points forts et nos points faibles et de nous adapter en conséquence. On peut répartir en quatre domaines les compétences constitutives du profil du professeur de sports de neige:



ill. 2: modèle de la compétence d'action pour un enseignant en sport (Sport de neige en Suisse, Volume 1/2010, p. 19)

Équipement de l'élève

L'équipement ne se distingue pas des cours habituels. Mais nous devons ici éviter toute perte de temps (pas question par exemple de se rendre à la boutique de sport parce que l'équipement ne convient pas). On veillera en particulier à ce que les personnes qui renouent avec les sports de neige utilisent du matériel récent. Pour le choix de l'équipement, on fera attention aux points suivants:

- L'élève doit être habillé conformément à la météo.
- Le casque doit être de la bonne taille et réglable dans la mesure du possible.
- Vérifier que les chaussures de ski/de snowboard sont parfaitement adaptées (taille et forme). L'élève ne doit sentir aucune gêne.
- Ski: Choisir un modèle de skis pas trop ancien. Les skis plutôt courts et taillés permettent de progresser plus rapidement. Pour les femmes, préférer des skis légers.
- Snowboard: Choisir une longueur entre la poitrine et le menton.

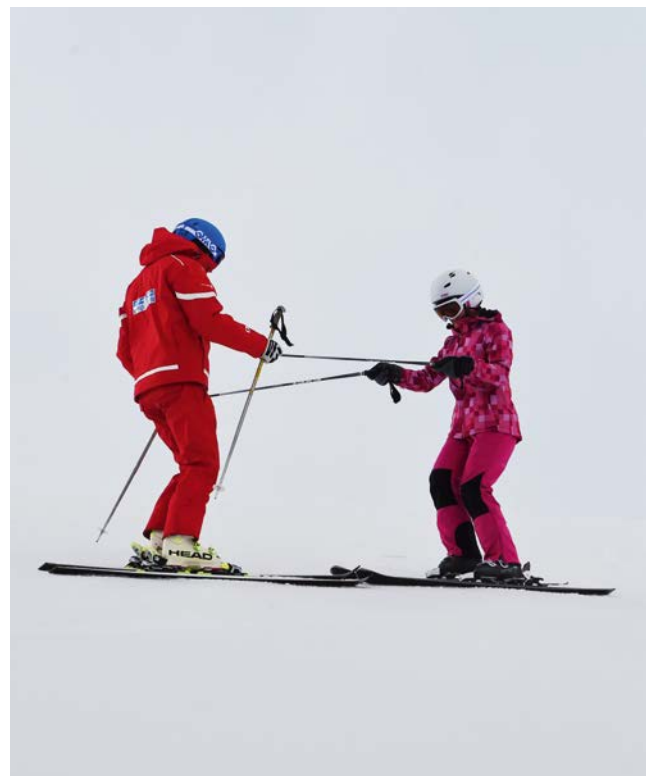
Choix du terrain

Le choix d'un terrain adapté aux exercices est essentiel pour la réussite de l'apprentissage. Il est fréquent que les progrès soient freinés par un terrain trop difficile. Ce n'est pas le cas ici puisque la forme visée et le terrain sont clairement définis: virage parallèle sur une piste bleue large et facile. Nous épargnons ainsi à l'élève des hésitations et renforçons sa confiance en lui.

Les terrains pour débutants et les aires d'entraînement varient selon les stations. Durant les premières heures sur les skis, les moindres différences de terrain peuvent compliquer ou simplifier grandement l'exécution des exercices. Il faut en tenir compte lors de la planification des cours. Les conditions météo et d'enneigement jouent en outre un rôle décisif pour une bonne mise en pratique des exercices.

L'esprit des sports de neige

Les sports de neige doivent être perçus comme une expérience globale. Le professeur de sports de neige est une figure clé qui incarne cet esprit et le transmet à l'élève. L'école de ski est un relais d'opinion important grâce aux contacts directs et prolongés qu'elle entretient avec les hôtes de la station. Le professeur de sports de neige est capable de cerner rapidement les besoins de ses élèves. Il peut ainsi leur recommander au sein de la station d'autres services correspondant à leur profil et leur permettre de vivre des expériences inoubliables.



Plan d'apprentissage

Dans l'enseignement en 3 jours, il s'agit de se focaliser sur les formes les plus importantes pour arriver au virage parallèle. On trouve dans les pages suivantes des recommandations permettant de progresser de manière pertinente.

| | | | |
|---------|---|---|--|
| experts | | | |
| avancés | | freiner avec les skis parallèles | virage parallèle «sur piste» |
| novices | monter/tourner en ciseaux monter en escaliers marcher | dérapiage latéral descente en traversée glisser dans la ligne de pente et freiner en chasse-neige glisser dans la ligne de pente skis parallèles | virage chasse-neige chasse-neige tournant |
| | formes de déplacement | formes de glisse/freinage | formes de virage |

ill. 3: extrait du plan d'apprentissage Ski (Sport de neige en Suisse, Volume 2/2010, p. 80)

Les formes principales jusqu'au virage parallèle sont abordées dans ce numéro d'«Academy» à l'aide de photos prises avec une élève en situation réelle.



Fanni Csaki (24 ans) est jardinière d'enfants et vit depuis deux ans et demi en Suisse. Elle vient de Hongrie et n'avait encore jamais chaussé de skis.

Des vidéos de Fanni sont disponibles sur www.snowsports.ch.

Fondements pour l'enseignement du ski

Sécurité

La sécurité constitue un point central tout au long de l'enseignement.

Faire connaissance, s'échauffer et se mettre en train

Il s'agit en premier lieu de mettre en place un climat motivant offrant les meilleures conditions d'enseignement et d'apprentissage possible. L'aspect social ne doit pas être oublié dans ce contexte. Il est particulièrement important pour l'élève que le professeur de sport de neige s'adresse à lui par son nom.

Échauffement

Commencer par un warm-up pour éviter les accidents.

Contrôle de l'équipement

Afin d'éviter toute mauvaise surprise, il est indispensable d'effectuer un contrôle complet de l'équipement.

Premières actions et accoutumance aux skis

Connaître les skis, les chaussures, les fixations et les bâtons et se sentir en confiance avec leurs fonctions et propriétés.

- Porter les skis
- Chausser les fixations
- Découvrir les fonctions des chaussures
- Enfiler correctement les dragonnes
- Expérimenter les propriétés des skis

Position de base

Tenue droite et naturelle du corps, chevilles, genoux et hanches légèrement fléchis. Le haut du corps est de cette manière légèrement incliné vers l'avant, les bras sont légèrement fléchis latéralement vers l'avant du corps. Le poids est réparti de façon égale sur toute la surface des pieds.

Se relever

Après une chute, placer les skis du côté aval en position horizontale et proche du corps. S'appuyer sur les bâtons et pousser à 90° par rapport à la direction des skis pour se relever. Aider l'élève à se relever si nécessaire.

Utilisation sûre des remontées mécaniques

Tapis roulant, télécable, assiettes, arbalètes et télésiège

- Les mesures de sécurité de l'exploitant doivent être observées.
- Une préparation minutieuse doit être effectuée avant la première utilisation et avant d'entrer dans la file!
- Entraîner le déroulement exact des différentes phases.
- Indiquer le point de sortie et le lieu de rencontre.
- Prévenir l'élève qu'en cas de chute, il faut quitter immédiatement la piste de montée et attendre ensuite l'enseignant à cet endroit.

Conseils

Des archets sont disponibles au départ des téléskis pour s'entraîner (utiliser sinon des bâtons, des piquets, etc.).

7 Marcher au plat, monter en escaliers et/ou en ciseaux

Marcher au plat

Objectif «marcher au plat»: premiers déplacements vers l'avant en effectuant des pas au plat

Conditions requises: accoutumance aux skis

Situation et terrain: aire d'entraînement, terrain plat



Exercices

- Déplacer les skis vers l'avant de façon alternée, marcher avec les deux skis en adoptant une position centrale, skis «largeur des hanches». Utiliser les bâtons comme appui
- Effectuer des pas autour des talons/pointes des skis (soleil)
- Combiner les formes «marcher» et «glisser»

Conseils

- Fléchir légèrement les hanches et les genoux
- Prêter attention à la tension corporelle (stabilisation du tronc) pour adopter une position de base centrale
- S'entraîner au changement d'appui par un déplacement latéral du centre de gravité du corps

Monter en escaliers

Objectif «monter en escaliers et/ou en ciseaux»: monter dans la pente et tourner sur une surface réduite

Conditions requises: marcher au plat

Situation et terrain: aire d'entraînement, zone plate avec passage vers un terrain légèrement incliné



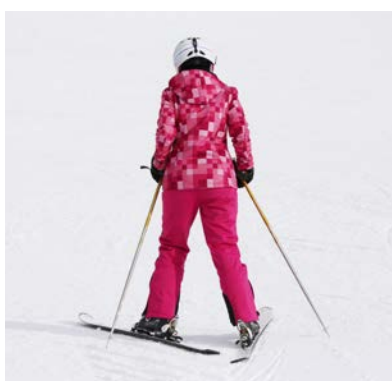
Exercices

- Pas latéraux (des deux côtés)
- Direction du regard toujours vers l'avant
- Monter en effectuant des pas latéraux
- Prises de carre par une angulation des chevilles et des genoux (utiliser le dessin de la trace comme aide)
- Utiliser les bâtons latéralement comme aide pour l'équilibre

Conseils

- Positionner les skis en travers de la ligne de pente
- Travailler avec les chevilles de façon consciente
- Utiliser des tapis comme aide à l'apprentissage

Monter en ciseaux



Exercices

- Adopter une position en ciseaux très ouverte
- Angulation des chevilles et des genoux pour faciliter les prises de carre
- Engagement des bâtons derrière le corps comme aide à la poussée

Conseils

- Une légère bascule vers l'amont facilite la prise de carre
- Augmenter l'angle de la prise de carre par une rotation marquée des pieds

Glisser dans la ligne de pente skis parallèles

Objectif «glisser dans la ligne de pente skis parallèles»: apprendre à glisser avec les skis à plat sur un terrain se terminant par un plat

Conditions requises: marcher, monter en escaliers et/ou monter en ciseaux

Situation et terrain: aire d'entraînement, terrain légèrement incliné et se terminant par un plat si possible



Exercices

- Glisser en position de base centrale, avec position des skis «largeur des hanches»
- Léger fléchissement de toutes les articulations, bras tenus légèrement en avant du corps
- Exercer le contact des tibias contre les chaussures de ski (flexion des chevilles)
- Déplacement du centre de gravité du corps vers l'avant/l'arrière (expérimenter les opposés)

Conseils

- Fixer le regard sur un point vers l'avant
- Position ouverte et ferme du haut du corps (stabilité du tronc)

Glisser dans la ligne de pente skis parallèles et freiner en chasse-neige

Objectif «freiner en chasse-neige»: descendre dans la ligne de pente en chasse-neige avec effet freinant dosé

Conditions requises: glisser dans la ligne de pente skis parallèles

Situation et terrain: aire d'entraînement, terrain légèrement incliné et se terminant par un plat si possible



Exercices

- Sur place, mettre les skis en position de chasse-neige en tournant les pieds
- Tout d'abord un ski après l'autre, puis les deux skis simultanément
- Glisser dans la ligne de pente skis parallèles, puis freiner en chasse-neige sur un terrain se terminant par un plat
- S'arrêter à une marque
- Varier la vitesse en variant l'angle du chasse-neige
- Descendre en passant de la position parallèle à celle de chasse-neige, et vice-versa

Conseils

- Une position de base centrale facilite la rotation des pieds
- Une angulation trop marquée des genoux empêche le dérapage et augmente le risque de croisement des skis
- Utiliser une crête de neige pour faciliter la prise de carre

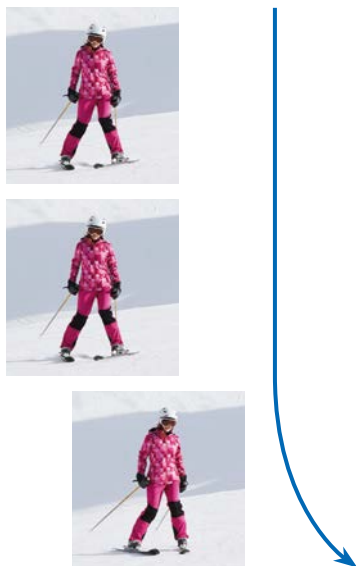


Premier changement de direction en chasse-neige

Objectif «premier changement de direction»: glisser avec les skis parallèles et léger changement de direction en position de chasse-neige

Conditions requises: glisser dans la ligne de pente skis parallèles et freiner en chasse-neige

Situation et terrain: aire d'entraînement, terrain légèrement incliné et se terminant par un plat



Exercices

- Commencer dans la ligne de pente avec les skis en position parallèle. Déplacer un ski latéralement par une rotation du pied
- Position de base centrale, toutes les articulations légèrement fléchies
- Tourner en orientant le haut du corps vers un point fixe
- Faire pivoter en alternance le talon de la jambe extérieure et provoquer de légers changements de direction

Conseils

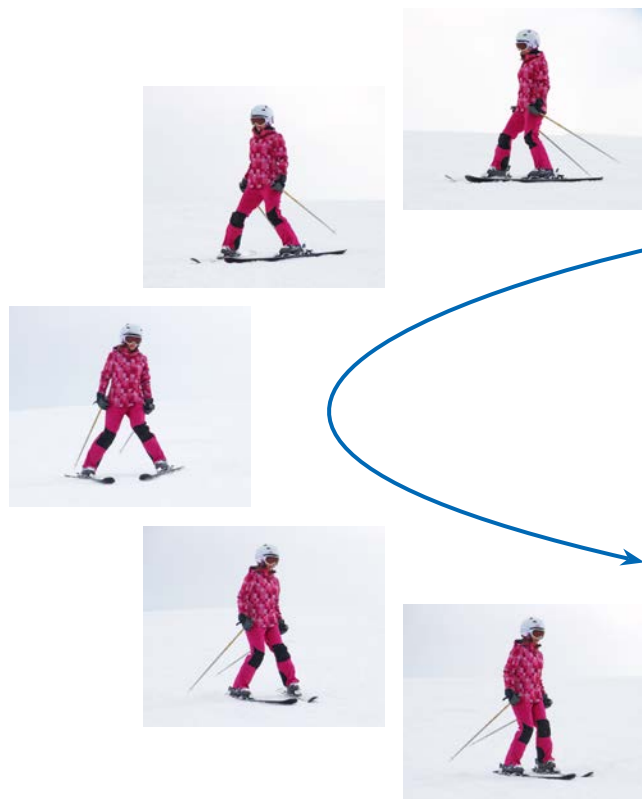
- Transférer le poids sur le ski extérieur et conduire le ski avec la jambe extérieure

Chasse-neige tournant

Objectif «chasse-neige tournant»: enchaîner des changements de direction en chasse-neige

Conditions requises: glisser dans la ligne de pente skis parallèles et freiner en chasse-neige

Situation et terrain: piste bleue facile, large et bien préparée



Exercices

- Dans la ligne de pente, effectuer de légers changements de direction à gauche/à droite par une rotation du ski extérieur dans la nouvelle direction
- Déclenchement en tendant la jambe amont et en pliant la jambe aval de façon consciente
- En terrain facile, descendre en chasse-neige tournant avec de grands rayons (en dissociant les changements de direction les uns des autres)
- Exécuter consciemment les phases du virage pour percevoir les fonctions des engins
- Chasse-neige tournant sur piste de difficulté moyenne à vitesse dosée

Conseils

- Suivre une trace déjà dessinée dans la neige (percevoir les phases du virage)
- Effectuer une longue phase de conduite 1 de façon consciente (exercer la position de base centrale)
- Effectuer des virages ronds et bien finis

Descendre en traversée

Objectif «descendre en traversée»: descendre en traversée skis parallèles, sans déraper

Conditions requises: glisser dans la ligne de pente skis parallèles, monter en escalier

Situation et terrain: piste large et dégagée, tronçon de piste moyennement raide



Exercices

- En position de chasse-neige, descendre en traversée et ramener la jambe amont en position parallèle
- Descendre en traversée avec les skis parallèles et orienter la pointe des skis vers un point donné
- Tourner la pointe des skis en direction d'un point donné en orientant les pieds
- Soulever et poser la jambe amont pour trouver la bonne répartition du poids, en prêtant attention à une position de base adéquate
- Contrôler la vitesse dans la descente en traversée en choisissant la bonne ligne

Conseils

- Orienter le haut du corps légèrement vers l'aval
- Utiliser les traces dans la neige comme aide

Dérapier latéralement

Objectif «dérapier latéralement»: dérapier latéralement avec les skis parallèles sur une piste moyennement raide

Conditions requises: glisser dans la ligne de pente skis parallèles et descendre en traversée

Situation et terrain: piste bleue facile avec neige compacte, tronçon de piste moyennement raide



Exercices

- À l'arrêt, placer les skis perpendiculairement à la ligne de pente
- Faire dérapier en premier le ski aval, puis le ski amont
- Utiliser les bâtons comme appui et comme aide à la poussée
- Mettre les skis simultanément à plat par un mouvement des pieds et des genoux vers l'aval
- Prise d'appui égale sur les deux skis, utiliser les pieds pour influencer la position des skis
- Jeu d'alternance entre dérapier-freiner/réduire-augmenter la prise de carre, par une angulation des chevilles et des genoux
- En descente en traversée, s'arrêter par un mouvement de rotation des pieds

Conseils

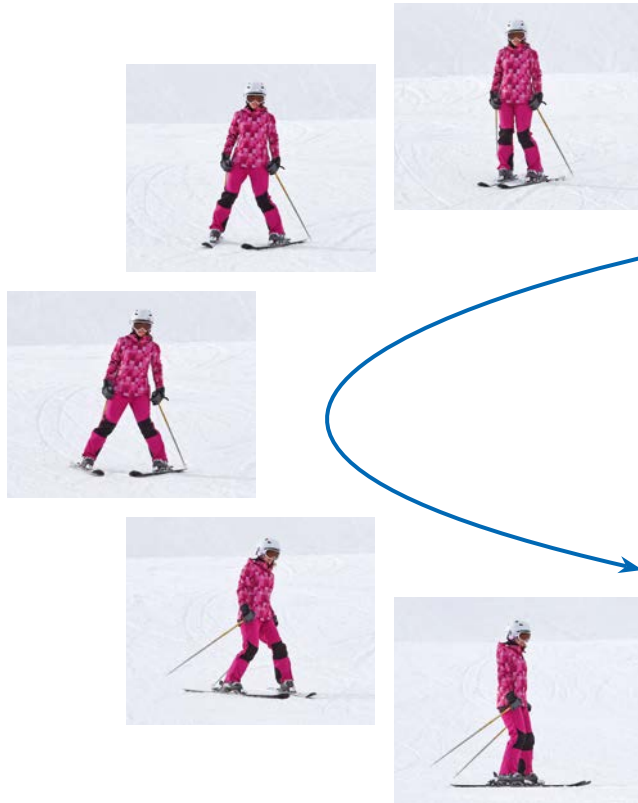
- Tirer l'élève par les bâtons vers l'aval
- Dérapier latéralement avec le professeur en face (miroir)
- Exercer le déplacement du centre de gravité du corps vers l'avant/vers l'arrière

Virage chasse-neige

Objectif «virage chasse-neige»: combinaison de chasse-neige tournant, de descente en traversée et de dérapage latéral

Conditions requises: chasse-neige tournant, descente en traversée, dérapage latéral

Situation et terrain: piste bleue facile, large et bien préparée



Exercices

- À partir de la descente en traversée en position de chasse-neige, passer progressivement à une position des skis parallèle
- Dans la ligne de pente en position de chasse-neige, effectuer un virage amont en laissant revenir les skis en position parallèle
- Avant de ramener le ski intérieur, réduire sa prise de carre par une flexion de la jambe intérieure
- Ramener le ski intérieur par une rotation du pied
- En position de chasse-neige, laisser revenir les skis toujours plus tôt en position parallèle dans le virage
- Combiner les changements de direction avec de longues descentes en traversée
- La confiance augmentant, raccourcir la phase de chasse-neige jusqu'à dans la zone de la ligne de pente

Conseils

- En augmentant la vitesse, on facilite le déplacement du centre de gravité du corps vers le centre du virage
- De longues traversées favorisent le déclenchement en position de chasse-neige

Freiner avec les skis parallèles

Objectif «freiner skis parallèles»: freiner en effectuant un changement de direction vers l'amont

Conditions requises: descendre en traversée, dérapage latéralement

Situation et terrain: tronçon de piste facile et bien préparé



Exercices

- À partir de la descente en traversée skis parallèles, faire tourner les talons des skis en les chassant
- Partir toujours plus proche de la ligne de pente (éventail)
- À partir de la ligne de pente skis parallèles, faire tourner les deux pointes des skis vers l'amont jusqu'à l'arrêt
- À partir de la ligne de pente, rotation des deux talons vers l'aval
- Faire tourner les skis plus efficacement par un mouvement de flexion ou d'extension des deux jambes. Maintenir le regard vers l'aval durant l'exercice (effectuer la contre-rotation de façon consciente)
- Freiner en augmentant l'angulation des chevilles, des genoux et des hanches (augmenter la prise de carre)

Conseils

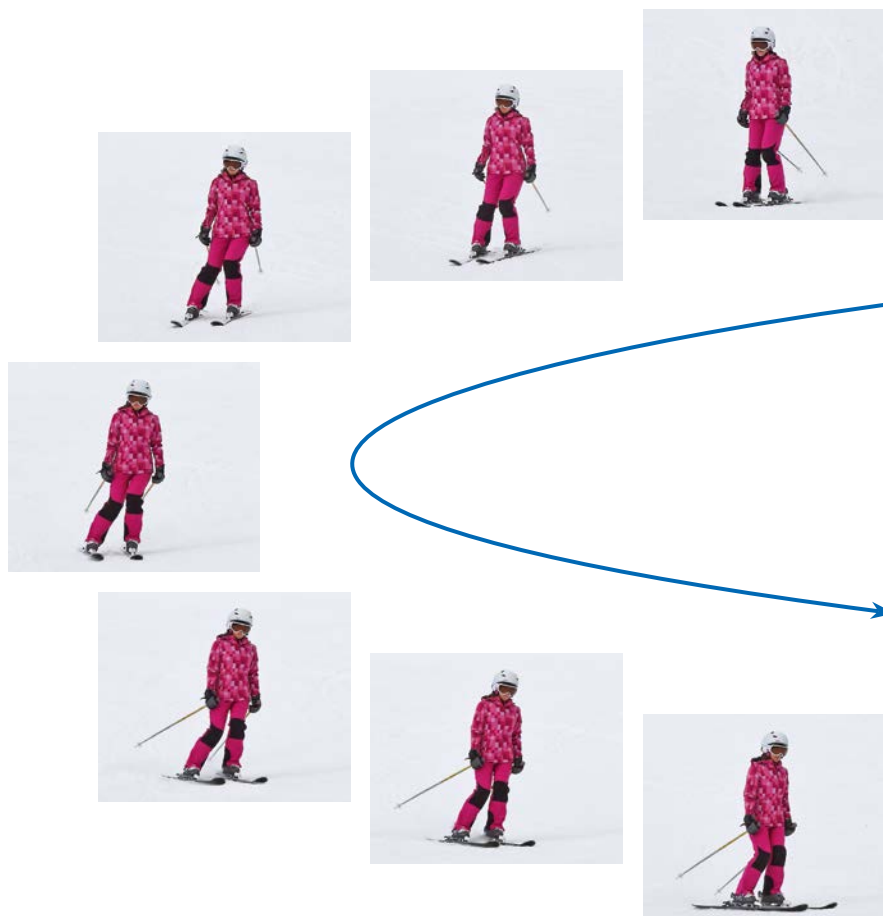
- Pour effectuer un freinage rapide, faire tourner les pieds et les jambes rapidement et augmenter le mouvement d'abaissement et d'angulation (arrêt de hockey)
- Exercer le timing entre l'extension des genoux et la rotation des pieds et des hanches
- Stabilisation du haut du corps vers l'aval lors de l'arrêt

Virage parallèle dérapé

Objectif «virage parallèle»: virer avec les skis en position parallèle

Conditions requises: virage chasse-neige, dérapage latéral

Situation et terrain: piste facile et bien préparée, terrain aux formes arrondies



Exercices

- Effectuer des virages amont, tout d'abord à partir de la descente en traversée, puis de la ligne de pente (éventail). Suivre la trace laissée par l'enseignant
- En terrain facile, réduire l'angle de chasse-neige au moment du déclenchement
- S'entraîner au déclenchement parallèle (réduire la prise de carre) en tendant la jambe amont et en pliant la jambe aval (déplacement du centre de gravité du corps vers l'aval)
- Pour déclencher le nouveau virage, mettre les skis à plat et faire tourner la pointe des skis vers l'aval
- En augmentant la vitesse et en réduisant l'angle du chasse-neige, arriver progressivement au virage parallèle – utiliser les formes du terrain comme aide (virages relevés p. ex.)
- Effectuer des virages parallèles en commençant tout d'abord proche de la ligne de pente, puis en s'éloignant toujours plus de celle-ci
- Réaliser les phases de virage de façon consciente, suivre la trace de l'enseignant
- Adapter les rayons au terrain pour contrôler la vitesse

Conseils

- Choisir un terrain plus plat
- Position de base prête à l'action, articulations légèrement fléchies
- Un travail indépendant des jambes favorise le changement de carres
- En augmentant la vitesse, on facilite le déplacement du centre de gravité du corps vers le centre du virage
- Effectuer des virages ronds et bien finis

Objectif principal

En 3 jours, l'hôte est capable d'enchaîner des virages de façon indépendante sur une piste facile.

Objectif intermédiaire 1er jour

En terrain facile et sans tomber, l'hôte est capable, à partir du dérapage dans la ligne de pente, de réduire la prise de carre pour glisser en fullbase, et ensuite d'augmenter la prise de carre pour déraiper de nouveau dans la ligne de pente.

Objectif intermédiaire 2e jour

Avec l'aide d'un enseignant, l'hôte est capable de maîtriser une piste facile en effectuant des virages dans les deux directions.

L'objectif sert de fil rouge à l'enseignement. Les démarches entreprises par l'enseignant doivent correspondre à la situation personnelle de l'hôte afin de garantir à ce dernier un apprentissage productif.

Comme abordé aux pages 4 et 5 de cet «Academy», l'analyse détaillée de la situation de l'hôte fait partie de chaque début de leçon. Cette approche est applicable avec tous les engins de sports de neige.

Les formes de progression (voir page suivante) sont ensuite abordées via les fonctions de l'engin (que fait le snowboard?) et la répercussion des mouvements sur ces fonctions.

De nombreuses idées d'exercices et de métaphores sont disponibles dans les manuels de formation 3 et 8 et dans le «Best Practice» – Idées pour l'enseignement du snowboard.

Analyse du choix du terrain

Le terrain doit être choisi pour permettre un maximum de temps de glisse. En cours privés, les pistes très faciles avec remontées mécaniques sont idéales pour assurer de nombreuses répétitions.

Équipement de l'hôte

Un réglage individuel des fixations augmente les chances de succès lors de l'apprentissage.



ill. 4: planche et fixations (Sport de neige en Suisse, Volume 3/2010, p. 70)

- L'enseignant de snowboard contrôle la position de base des fixations et l'adapte si nécessaire.
- Le «duck-stance» facilite la tenue de l'équilibre et une position de base stable.
- Une position plus large favorise une position de base plus basse et la tenue de l'équilibre.
- L'avant-bras (en incluant le poing) positionné le long de la carre talons doit pouvoir être placé entre les fixations.
- Un équipement de protection est recommandé (casque, protection dorsale, protège-poignets, etc.).

Aide au positionnement

En apportant un léger soutien avec les mains, l'enseignant permet à l'élève de réaliser les mouvements de la meilleure manière possible. Des appuis judicieux favorisent la perception des mouvements par l'élève et lui procurent de l'assurance. La devise est ici: autant que nécessaire, aussi peu que possible.

Lors des premiers virages en particulier, un appui (guide) pour le bras avant favorise la rotation. La tenue de la main arrière constitue pour sa part une bonne aide pour le changement de carre. Quand l'enseignant déraipe derrière l'élève en lui tenant la main arrière, il peut contrôler la vitesse et fournir une aide au moment d'effectuer un changement de carre. Cela permet à l'élève d'effectuer de nombreux virages et d'accroître de cette manière sa perception du mouvement.



Photo: Urban Engel

Formes progressives pour atteindre l'objectif principal

Lors de l'**accoutumance à la planche** sur place, découvrir l'attitude de base, les mouvements clés et les fonctions de l'engin.



Se déplacer en «**one-foot**» de façon sûre au plat et en escalier dans la pente.



Glisser en fullbase en adoptant l'attitude de base.



Glisser en dérapant dans la ligne de pente

Arriver à augmenter et réduire la prise de carre de façon contrôlée.



Glisser en dérapant dans la traversée

En réduisant la prise de carre sur l'avant de la planche, dérapier dans une direction.



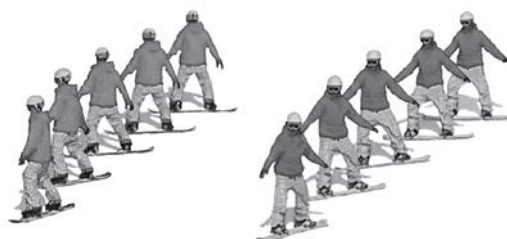
De glisser en fullbase à glisser en dérapant

À partir de «glisser dans la ligne de pente», augmenter la prise de carre en premier sur l'avant de la planche et tourner.



De glisser en dérapant à glisser en fullbase

Réduire d'abord la prise de carre sur l'avant de la planche et tourner en direction de la ligne de pente.

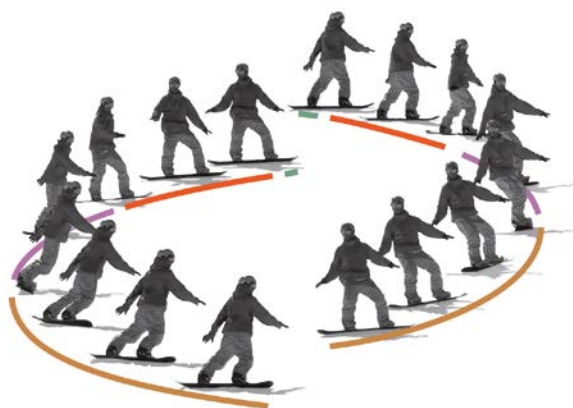


De glisser en dérapant à glisser en fullbase à glisser en dérapant.



Enchaîner des **virages dérapés**. Réduire la prise de carre tout d'abord sur l'avant, puis sur l'arrière de la planche et tourner en direction de la ligne de pente.

À partir de la ligne de pente, augmenter continuellement la prise de carre tout d'abord sur l'avant, puis sur l'arrière de la planche et tourner en direction de la traversée.



Toutes les illustrations sont tirées du manuel de formation Snowboard (Sport de neige en Suisse, Volume 3/2010)

Check-lists

1er jour

L'enseignant doit s'assurer que l'élève ...

- ... sente comment ses mouvements se répercutent sur la planche.
- ... soit capable de chausser les fixations, de se lever, de se maintenir debout et de se déplacer avec le snowboard de façon autonome.
- ... sache contrôler sa planche sur les deux carres lors de l'exécution de la forme «glisser en dérapant dans la ligne de pente».
- ... perçoive comment, en traversée, la planche dérape lors de la réduction de la prise de carre sur l'avant, et comment il contrôle ce dérapage des deux côtés.
- ... soit à même de réduire la prise de carre et de tourner en direction de la ligne de pente à partir de «glisser en dérapant dans la ligne de pente», des deux côtés.
- ... dispose des aides didactiques et au positionnement correspondant à ses besoins.
- ... contrôle, à partir de la ligne de pente, l'augmentation de la prise de carre et la rotation jusqu'à «glisser en dérapant dans la ligne de pente».
- ... acquière les connaissances nécessaires lui permettant d'apprendre ces mouvements.
- ... puisse exécuter un maximum de répétitions des formes dans un environnement d'apprentissage sûr.

2e jour

L'enseignant doit s'assurer que l'élève ...

- ... stabilise les éléments appris le 1er jour.
- ... ait la possibilité d'exécuter de nombreuses répétitions des formes sur un terrain facile doté de remontées mécaniques.
- ... soit capable d'enchaîner ses premiers virages.
- ... puisse réaliser de nombreuses répétitions avec diverses aides didactiques adaptées à ses besoins.
- ... se sente soutenu dans le sens où ses attentes sont prises en compte.
- ... reçoive un soutien dans tous les domaines du modèle de performance (physique et psychique).

3e jour

L'enseignant doit s'assurer que l'élève ...

- ... prenne conscience des progrès réalisés les jours précédents et s'en réjouisse.
- ... soit capable d'effectuer les virages de façon autonome.
- ... apprenne à exécuter les virages dans des conditions variées.
- ... stabilise l'exécution des virages par de nombreuses répétitions et à l'aide de tâches personnalisées.
- ... soit capable de reproduire les démonstrations exécutées par l'enseignant.
- ... obtienne durant la leçon un aperçu des formes complémentaires réalisables.
- ... sache, grâce à l'évaluation, de quoi serait constitué son plan d'études personnel pour poursuivre l'apprentissage du snowboard.
- ... reçoive en souvenir des photos et des vidéos de son expérience.

COMMENT CONTINUER

Comme évoqué dans l'introduction, chaque leçon constitue une possibilité de fidélisation du client. Outre l'enseignement dans son ensemble, cela exige aussi une capacité à montrer à l'hôte comment ses besoins seront satisfaits avec des leçons supplémentaires.

En plus des formes complémentaires du plan d'études (manuel de formation SSSA 2010, vol. 3), un accroissement de la qualité et une exécution plus esthétique des différentes formes font aussi souvent partie des attentes de nos clients.

RIDE ON



Photo: Urban Engel

Conclusion

«Sur les skis, on oublie le quotidien et on se sent libre»

Pour être honnête, je ne croyais pas au départ qu'il était réellement possible d'apprendre à skier en 3 jours. Je pensais qu'il me faudrait apprendre la théorie durant deux jours avant d'aller sur la neige. Mais tout a été beaucoup plus vite que prévu et au bout de 10 minutes seulement, j'avais déjà les skis aux pieds. Comme c'était la première fois, j'étais drôlement nerveuse au début. Mais Ruedi, mon professeur de l'école de ski d'Adelboden, s'est montré très compréhensif et a veillé à ce que je me sente toujours en sécurité afin que je puisse me concentrer sur ce que je faisais.

Skier a été pour moi une expérience très belle et particulière. Je ne regrette pas les efforts produits durant la journée et les courbatures le soir venu, car le ski procure un sentiment de liberté fascinant. J'espère donc pouvoir remonter le plus vite possible sur des skis et continuer à progresser. La principale difficulté pour moi a consisté à skier avec les skis parallèles. Mais au bout des 3 jours, j'ai bel et bien réussi à descendre une piste bleue de niveau facile avec les skis dans cette position – l'objectif était atteint. Je recommande vivement cette offre, car l'objectif fixé est réaliste et on apprend beaucoup en un temps réduit. J'y repenserai toujours lors de mes prochaines sorties sur la neige.

Bien cordialement

Fanni Csiki

Fanni

Bibliographie

Sports de neige en Suisse, série de manuels, (SSSA. 2010)
Idées pour l'enseignement du ski, BEST PRACTICE (SSSA, 2016)
Idées pour l'enseignement du snowboard, BEST PRACTICE (SSSA, 2016)
Swiss Snowsports Association (jusqu'en 2016):
toutes les publications, Belp

Tous les manuels de formation de SWISS SNOWSPORTS et les numéros d'«Academy» sont disponibles sur: www.snowsports.ch

Impressum

Chef de projet Michael Weyermann, Arsène Page

Chef de rédaction Arsène Page

Auteurs Isa Jud, Gaby Mumenthaler, Arsène Page, Alex Taugwalder

Co-auteurs Philipp Beyeler, Alex Singenberger, Stefan von Känel

Consultants e relecture Cécile Elmiger, Samuel Gave, Nadine Grünenfelder, Eva Hauck, Baba Haussener, Tobias Imhof

Traduction française Ines Mangisch, Mangisch Translations

Photos Mario Curti, Urban Engel, SSSA

Adresse de la rédaction Swiss Snowsports Redaktion, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Mise en page et impression Somedia Production, Sommeraustrasse 32, CH-7007 Chur, www.somedia-production.ch

Changement d'adresse Swiss Snowsports, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Prix Compris dans la cotisation pour les membres de l'association Swiss Snowsports

Droit de reproduction Les photos et les articles publiés dans «Academy» sont protégés par le droit d'auteur. Toute reproduction ou copie est soumise à l'accord préalable de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité pour les textes et les photos qui lui sont envoyés sans son accord.

Tirage 14 700 exemplaires, dont 11 000 en allemand, 3 700 en français.

