



L'échauffement avant la première descente est indispensable



Table des matières

page

Avant-propos (R. R. Campell)	1
L'importance du thème «Sécurité» pour SSSA (M. Terribilini)	1
La commission de formation à la base du groupe de travail Forum	2
www.snowsports.ch/f/sse/forum	2
La structure du Forum et la planification du perfectionnement chez SSSA	3
«Sécurité et risque dans l'enseignement des sports de neige»	3
Apprendre et enseigner la sécurité! (partie théorique)	4
Apprendre et enseigner la sécurité! (partie pratique)	7
Tempo-Events (SUVALIV!)	10
Sports d'hiver, plaisir assuré (bfu)	10
Partenaires de SSSA dans le domaine de la sécurité	10
Moyens d'action pour la prévention dans les sports de neige	11
Membres de SWISS SNOWSPORTS	12
Impressum	12

Apprendre et enseigner la sécurité

Programme pour les cours de perfectionnement 2004-05 et 2005-06

Avant-propos

L'ACADEMY – une plaisanterie? Eh bien non, car selon les Statuts, SSSA est responsable envers ses membres de l'uniformité à la fois de la technique et de la formation en matière de sports de neige en Suisse.

par R. R. Campell

Tous les membres, qu'ils soient individuels ou collectifs, s'engagent à enseigner selon les méthodes et les techniques de SWISS SNOWSPORTS. Les engins subissent toujours des modifications: nouvelle géométrie, fixations plus hautes, matériaux révolutionnaires. Ils ne manquent pas d'influencer la technique et la méthodologie. Par ailleurs, chaque génération a d'autres attentes, que la formation doit pouvoir satisfaire.

Afin que SSSA puisse honorer son contrat, ACADEMY doit attirer l'attention sur les nouveautés et les véhiculer. L'équipe de rédaction se compose de responsables de SSSA, de Swiss-Ski et de J+S. Tout changement technique et méthodologique ne sera publié qu'une fois approuvé par chaque association. L'ACADEMY doit devenir le fil conducteur de la technique et de la méthodologie dans les sports de neige, et ce pour toutes les disciplines.

Je tiens beaucoup à ce que les professeurs de sports de neige, les moniteurs J+S ainsi que les entraîneurs des équipes nationales et

des OJ parlent la même langue. Le fil conducteur mentionné doit traverser toutes les institutions et tous les niveaux. Un «langage technique unique» est le gage d'un enseignement de qualité supérieure.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à accueillir et à assimiler ces innovations.

L'importance du thème «Sécurité» pour SSSA

Dans les cours de formation organisés par SSSA la sécurité a toujours joué une importance fondamentale.

par M. Terribilini

Cette année, nous désirons aller plus loin en présentant la «Sécurité» comme thème principal et obligatoire pour tous les cours de perfectionnement. Par cette action, nous ne voulons pas durcir les règles ou introduire des lois qui réglementent l'activité des disciplines de glisse. Au contraire, nous considérons que le développement de l'esprit sécurité passe par une sensibilisation de qualité développée chez le plus grand nombre d'enseignants des sports de neige. Se sont en effet les maîtres, les moniteurs, les entraîneurs qui, dans leur rôle d'éducateur, doivent certes transmettre les informations nécessaires à l'amélioration des compétences techniques des élèves,

mais aussi celles permettant un comportement adapté sur les pistes. C'est une nouvelle occasion de reconnaître l'importance des enseignants des sports de neige et le bon travail effectué dans les Ecoles de ski et de snowboard. N'oublions jamais que nos clients désirent certainement passer quelques heures avec un enseignant qualifié pour améliorer leurs compétences, mais ils recherchent aussi de l'amusement avec une certaine garantie de sécurité.

Apprenons à bien évaluer le risque, essayons de l'affronter pour mieux apprendre et essayons de promouvoir de cette façon un enseignement de qualité qui permette d'apprécier encore plus les sports de neige.

La commission de formation à la base du groupe de travail Forum

Après avoir créé la nouvelle structure «Forum Futur», présentée en octobre 2003, voici la première application de ce concept que le groupe de travail Forum désire associer au thème de la «Sécurité». Le groupe de travail est une équipe de la Commission de formation de SSSA qui se retrouve régulièrement pour se pencher sur les problèmes liés à la formation. La formation continue est en effet la plus importante formation dans l'absolu parce qu'elle permet, chaque année, de perfectionner des milliers de maîtres et moniteurs déjà formés ou désireux de continuer une formation. Il est très important de proposer une bonne formation continue, bien structurée afin de répondre à l'évolution technique et à celle des générations.

Les membres de la Commission de formation qui se sont occupés de cette édition du Forum de SSSA sont:

Dannenberger D., BASPO, domenic.dannenberger@baspo.admin.ch

Disler P., ETHZ, pius.disler@sport.anbi.ethz.ch

Pfefferlé P., UNI-EPF Lausanne, pierre.pfefferle@sports.unil.ch

Plüss M., SSSA, matthias.pluess@snowsports.ch

Rüdisühli U., BASPO, urs.ruedisuehli@baspo.admin.ch

Terribilini M., SSSA, mauro.terribilini@snowsports.ch

Pour toute information au sujet des cours de perfectionnement, les chefs de cours peuvent s'adresser aux membres du groupe de travail qui se mettront volontiers à leur disposition.



Photos: Mario Curti, Matthias Plüss

www.snowsports.ch/f/sse/forum

Toutes les informations au sujet du programme pour l'organisation des cours de perfectionnement se trouvent sur www.snowsports.ch/f/sse/forum. Ce site a été créé expressément pour informer les participants au Forum et aider les responsables des différents cours de

perfectionnement à obtenir les documents conçus pour les parties obligatoires et à trouver les informations supplémentaires utiles à compléter le programme prévu.

La structure du Forum et la planification du perfectionnement chez SSSA

De quels principes partons-nous?

Les lignes directives des sports de neige, les objectifs à moyen terme de l'association, ainsi que des principes et des méthodes d'enseignement adaptés à chaque discipline forment la base de l'avenir des sports de neige.

Cette nouvelle étape, amorcée lors du «Forum Futur» 2003, a été si bien accueillie que les membres et la Conférence des présidents sont désormais ouverts à des projets novateurs. Thème de départ et zone de tensions, la question de la sécurité permet d'aborder aisément le développement du contenu des manuels. Les associations qui souhaitent partager leur savoir-faire peuvent coopérer à l'évolution à moyen terme de SSSA.

Quels objectifs doivent-ils être atteints?

Les différentes facettes des sports de neige et la collaboration avec divers partenaires doivent être mieux exploitées, ce qui relèvera la qualité de la formation et du perfectionnement. Les investissements

de ces dernières années, sous forme de collections de manuels et d'autres moyens d'enseignement, doivent rapporter une plus-value à la marque SWISS SNOWSPORTS.

La structure du Forum doit être transparente et identique chaque année. Les méthodes telles que les approches théoriques et pratiques, au contenu (CP) et variable (workshops), doivent pouvoir être aisément identifiées par les participants.

La récente adoption d'une planification flexible sur plusieurs années a généré aussi bien une nouvelle structure pour le Forum que l'établissement de lignes directrices pour SSSA.

Faire une plus grande place à la critique

La critique doit devenir une partie intégrante du Forum et des cours. Il est possible de transmettre son opinion en ligne, aussitôt le Forum 2004 terminé. Périodiquement, ces évaluations doivent être accompagnées d'expertises externes du Forum et des cours et événements qui lui font suite.

«Sécurité et risque dans l'enseignement des sports de neige»

Psychologie d'apprentissage

La sécurité et le risque sont les situations de chaque apprentissage. En matière de comportement dans les sports de neige, que peut-on retirer du sport de compétition? Quelles lignes de conduite et quelles recommandations les sports de neige peuvent-ils amener sur la compétition, afin d'améliorer la sécurité tout en conservant une partie des défis?

Prémises légales

En matière de temps libre et d'enseignement, la question des prémisses légales se pose toujours plus souvent. Comme la jurisprudence n'anticipe pas les situations, les changements de comportement ne peuvent être immédiats. Les discussions que cette situation suscite ainsi que les appels isolés en faveur d'un système qui régleme les pistes relèvent les lacunes du système actuel.

Les sportifs amateurs et la sécurité

Les assureurs accordent une place centrale à la sécurité et essaient par des campagnes publicitaires, de sensibiliser les amateurs de sports de neige. Leur objectif est d'inculquer un comportement individuel préventif et d'arriver, par ce biais, à diminuer les frais subéquents des accidents de sports de neige.



Photo: Mario Curti

Partie théorique pour les CP

Apprendre et enseigner la sécurité

La recherche de la sécurité dans et par l'enseignement

Lorsqu'on lit sécurité, on pense souvent interdits, lois ou statistiques d'accidents. La recherche de la sécurité ne doit pas seulement être perçue comme limitative. Elle est aussi un moyen de grandir, d'anticiper le danger, de connaître l'environnement dans lequel on évolue et de le respecter. La sécurité n'est pas seulement entraves et interdits. Elle est une base de référence que nous nous constituons grâce à l'apprentissage et à l'expérience et qui nous est utile pour aller plus loin. Elle traduit certaines compétences. Apprendre la sécurité est un moyen de mieux évaluer le risque.

Dans un milieu ouvert comme celui où se déroule l'enseignement des sports de neige, la sécurité doit être considérée comme une priorité. Elle doit d'une part garantir le bien-être de l'élève et d'autre part, favoriser la réussite de son apprentissage.

Apprendre c'est être confronté à un risque

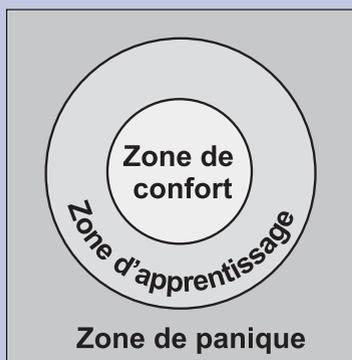
Pour apprendre l'élève doit accepter de se confronter à une situation qui lui pose problème, à une situation inconnue où l'échec est possible. *«Si l'élève ne met rien en jeu, s'il ne prend aucun risque, il n'apprendra rien. Il restera dans son activité de routine... Pour apprendre, l'homme s'engage dans des situations où il ne connaît pas l'issue. C'est là qu'est le risque mais c'est là aussi qu'est son avenir.»* (Develay, 1998)

Le risque encouru doit être ciblé et abordable, tant sur le plan psychologique que physique. Il doit permettre d'entrevoir une possibilité de réussite pour l'élève qui s'y confronte. Comme le dit P. Perrenoud (1999) *«on ne s'attaque sérieusement qu'aux obstacles franchissables»*.

L'apprentissage et de l'enseignement sont un défi composé de risques. Le manuel clé nous indique que ce défi s'inscrit entre: *«La recherche de la sécurité par les références et la recherche de la liberté par la création»*.

Mais où situer, entre sécurité et liberté, la zone d'apprentissage «idéale» où le risque est ciblé?

Afin de trouver des éléments de réponse à cette question, nous allons rechercher quelques éclaircissements dans le modèle d'apprentissage de Senninger (2000).



Modèle d'apprentissage selon Senninger (2000)

Pour apprendre, l'élève doit être confronté à une situation déstabilisante, une situation qui va demander, stimuler une réponse nouvelle synonyme d'apprentissage. Ceci signifie que pour espérer apprendre l'élève devra sortir d'une zone de confort (*son activité de routine...*) où il ne peut pas apprendre, pour aller affronter un problème (*C'est là qu'est le risque...*) dans une zone instable où l'apprentissage peut se développer.

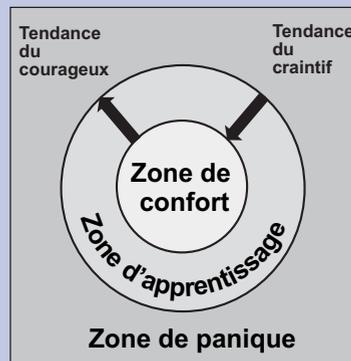
Notre modèle d'action d'apprentissage et d'enseignement se situe entre la zone de confort et la zone de panique du modèle de Senninger, dans cette zone d'inconfort qui permet l'apprentissage.

Le juste risque pour la juste personne

Jusqu'à quel point l'élève, dans sa zone d'apprentissage, peut-il supporter de se rapprocher de la zone de panique? Jusqu'où le maître peut-il le conduire? Quelle est la perception que le maître se fait de l'élève dans la zone de panique? Comment l'apprenant vit-il cette situation?

Il est difficile de répondre de manière définitive à ces questions car chaque apprenant, chaque enseignant, va se comporter et vivre d'une manière différente l'apprentissage ou l'enseignement.

Le schéma ci-dessous montre, que l'élève, confronté à un risque, va se comporter différemment selon qu'il est plutôt courageux ou au contraire plutôt craintif.



Tendance du courageux et du craintif confrontés à l'apprentissage, Senninger, 2000, complété par Apter 1992

Une seule chose nous semble certaine; l'enseignant ne peut pas se permettre de conduire son élève à la frontière entre zone d'apprentissage et zone de panique, dans une zone d'insécurité ou le danger est présent.

La prise de risque est nécessaire à l'apprentissage. Plus elle est ciblée, en fonction du niveau de l'individu, plus elle favorise l'apprentissage. Cette prise de risque doit se dérouler dans un environnement assurant la sécurité de l'élève et être affrontée avec un «sentiment de sécurité» permettant le défi. *«Les élèves ne doivent pas seulement se comporter de façon sécuritaire, ils ont aussi besoin de se sentir en sécurité, c'est-à-dire de se sentir à l'aise et désireux de participer pleinement»* (Siedentop 1994). Ce sentiment de sécurité, aussi infime soit-il, permet à l'élève d'affronter le risque, de diriger son énergie vers son objectif. Il faut pour cette raison bien différencier *«...prise de risque et insécurité. La première est volontaire, la deuxième est subie. Éviter ou échapper à l'insécurité peu-*



Photo: Mario Curti

vent relever de la capacité de l'individu à savoir prendre des risques» (Corneloup et Soule, 2002)

Le «sentiment de sécurité» et la «situation de sécurité»

Le modèle d'action d'apprentissage et d'enseignement se situe dans la zone d'inconfort qui doit permettre l'apprentissage. Dans cette zone l'apprenant et l'enseignant accepte d'affronter le risque, sans le confondre avec le danger (*ce qui menace ou compromet la sûreté, l'existence d'une personne ou d'une chose, selon Petit Robert*). Il est en effet préférable de *«substituer la notion de risque à celle de danger, inacceptable tant sur le plan éducatif qu'institutionnel»* (Eisenbeis et Touchard, 1995).

La prise de risque est aussi intimement liée à la démarche d'apprentissage que la nécessité d'un «sentiment de sécurité». Ce sentiment est influencé en même temps qu'il influence, la confiance en soi. Il incite à relever le défi de l'apprentissage, il motive à entreprendre l'action, il permet à l'élève de concentrer son énergie vers son objectif et non de le disperser à combattre un sentiment de peur ou de stress.

Le sentiment de sécurité

«Se sentir en sécurité» est un sentiment, un état subjectif qui dépend du degré d'importance que prend l'aspect émotionnel sur l'aspect cognitif.

Le sentiment de sécurité peut influencer l'acquisition et l'exécution d'une réalisation motrice comme il peut être influencé par le niveau des savoir-faire techniques. L'intensité du sentiment de sécurité, peut influencer l'apprentissage aux différents niveaux du processus. *«Se sentir en sécurité, c'est le socle de tout apprentissage complexe» P. Perrenoud (1999)*

La situation de sécurité

L'absence totale de danger n'existant pas, «l'être en sécurité» n'est jamais absolu. «L'être en sécurité» est un état qui se rapproche de l'objectivité et qui a pour références des connaissances. Maintenir son élève dans une situation la plus sûre possible est un devoir pour l'enseignant. L'acquisition de connaissances relatives à l'environnement et à l'activité, permet d'adopter de bons comportements et d'anticiper le danger.

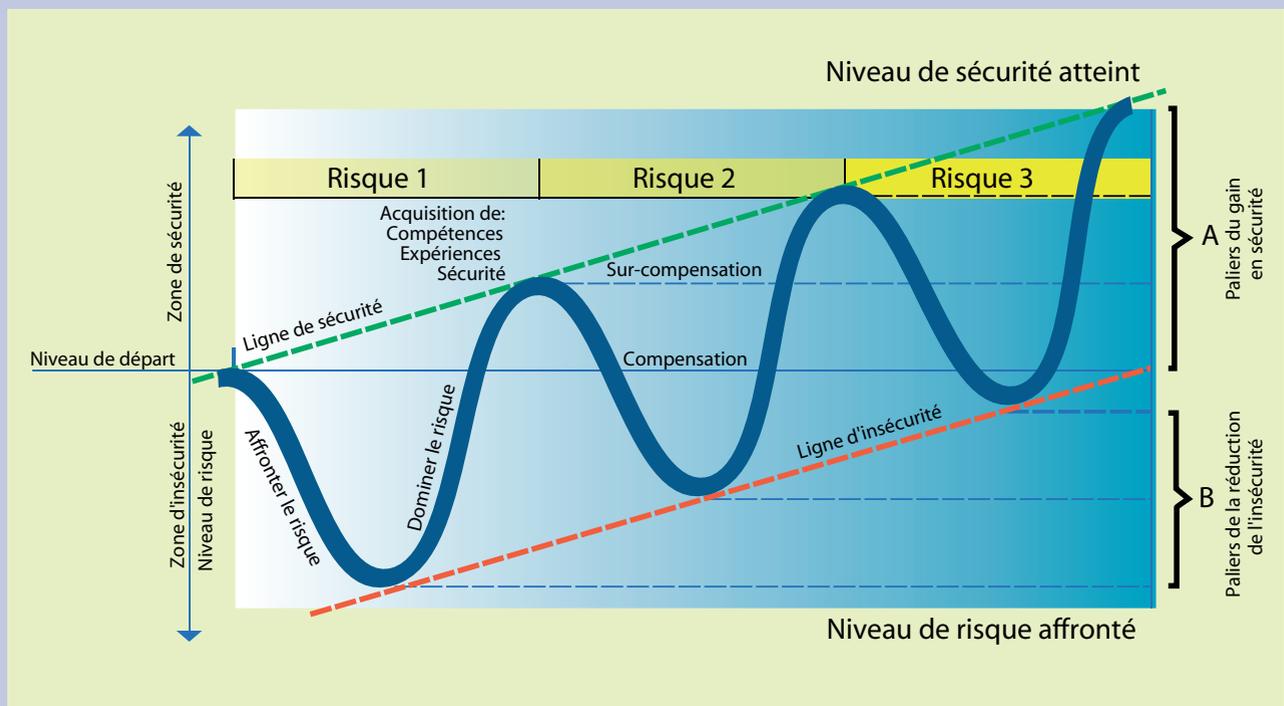
Durant l'apprentissage l'élève doit se sentir en sécurité. Grâce à l'apprentissage, il doit pouvoir agir en sécurité.

Quand tout va bien, je n'apprends rien!

Transitant par une situation déstabilisante où le risque est présent, l'élève recherche, par l'apprentissage, une nouvelle situation stable, un nouvel état de sécurité. Il acquiert ainsi de nouvelles compétences, de nouvelles expériences qui contribuent à étoffer l'ensemble des références déjà acquises et à augmenter son niveau de sécurité (voir modèle de Warwitz, 2001).

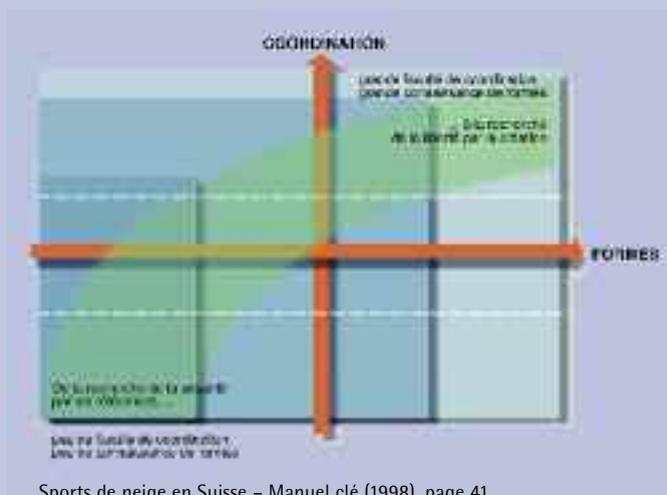
Warwitz, 2001

La prise de risque est un moyen d'augmenter le niveau de sécurité



Il est ainsi possible d'affirmer que la sécurité résulte de l'acquisition de connaissance et qu' «assurer la sécurité de son activité résulte d'une démarche active d'apprentissage» (Lagarrigue, 1995).

Il est dit dans le manuel clé «Le sentiment de sécurité se constitue d'éléments qui sont des références sur lesquelles l'apprenant peut s'appuyer». Plus les références seront nombreuses, plus le sentiment de «connaître» sera présent, plus la confiance en soi et le sentiment de sécurité augmenteront. «Ce sentiment peut être ressenti grâce à une impression positive, à une croyance, à la confiance que l'on a en soi, à une aide extérieure» (Manuel clé, Page 41).



Sports de neige en Suisse – Manuel clé (1998), page 41

De la recherche de la sécurité par ...

...les références sont constituées de différentes connaissances et savoir-faire qui vont permettre à l'apprenant d'évoluer progressivement du stade de la recherche première de la sécurité jusqu'à celui de l'obtention de la liberté par la création.

Ces références, en constante évolution, constituent une base qui fournit à l'apprenant les fondements de ses futurs apprentissages et un appui en cas de difficulté (risque important). La confrontation avec une situation particulièrement difficile peut provoquer une réaction d'instabilité émotionnelle. Le sportif, l'être humain, va y répondre en recherchant des choses connues, des éléments stabilisants; ses références. Il retrouve, par ce procédé, une situation d'équilibre, de sérénité, un «sentiment de sécurité» lui permettant de rebondir. Ainsi plus les références sont nombreuses, plus le champ des apprentissages est important et plus les moyens permettant de répondre à des situations émotionnellement tendues sont nombreux.

Le juste développement des références contribue au sentiment de sécurité qui favorise la confiance en soi. Cette dynamique positive est vectrice de réussite.

Apprendre pour mieux reconnaître la situation de sécurité

L'apprenant, surtout l'enfant, peut se sentir en sécurité sans véritablement être en sécurité. L'insuffisance des compétences acquises, la difficulté d'utiliser correctement des informations perçues et l'insouciance qui en résulte en sont probablement la cause. Maintenir l'élève dans une situation de sécurité, créer un environnement d'apprentissage où il se sent en sécurité afin de mieux communi-

quer des informations lui permettant de percevoir la véritable situation, doivent être des constantes de toutes démarches d'enseignement et d'apprentissage.



Photo: Mauro Terribilini

Bibliographie voir: www.snowsports.ch/f/sse/forum



Photo: Mario Curti

Ligne directrice pour le travail pratique des CP

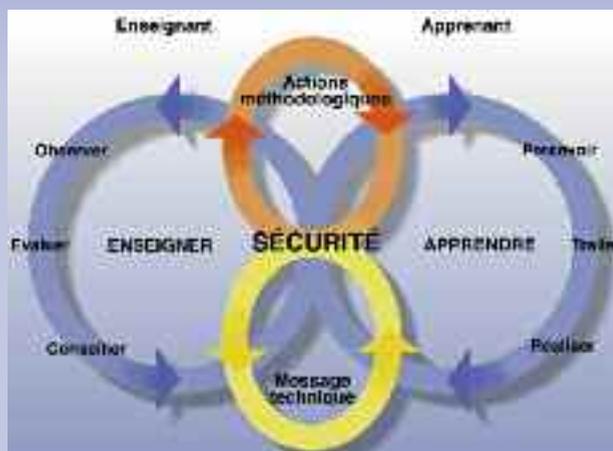
Apprendre et enseigner la sécurité

La sécurité dans les trois concepts clé

Il y a certainement plusieurs possibilités pour exemplifier le thème «Apprendre et enseigner la sécurité».

Dans l'optique des cours de perfectionnement et pour mieux illustrer notre démarche, nous proposons ci-dessous quelques exemples pratiques pour chaque concept du manuel clé (pédagogique, méthodologique, technique).

La direction et les chefs de classe des différents cours de perfectionnement pourront, s'ils le considèrent opportun, compléter cette partie pratique avec d'autres exemples qui se dégageront du dialogue instauré avec les participants.



Les réponses aux propositions d'exemples se retrouvent sur www.snowsports.ch/f/sse/forum

Concept pédagogique

Dialoguer en sécurité pour conseiller la sécurité.
(voir aussi à ce sujet le thème J + S COMMITMENTS)

Connaître c'est avoir la possibilité d'adopter de bons comportements, d'anticiper et d'apprivoiser le danger.

Notre concept pédagogique nous indique que l'apprenant acquiert la connaissance grâce aux conseils du maître.

Un mauvais conseil peut être un élément perturbateur qui, outre provoquer le non ou le mauvais apprentissage, peut créer l'insécurité.

La mauvaise perception d'un conseil par l'élève, est le résultat d'une situation présente inadaptée. Savoir bien observer, bien évaluer, savoir utiliser correctement le dialogue, sont les moyens que l'enseignant a à sa disposition pour limiter les mauvais conseils et le choix de situation présente défavorable.



Photo: Mario Curti

Exemples pratiques:

1. Comment le comportement du maître (par exemple au niveau de la communication non-verbale) peut-il influencer le sentiment de sécurité?
2. Comment observer les signaux d'insécurité chez l'enfant, chez l'adulte? Comment les évaluer et surtout les considérer?
3. Comment et quoi communiquer pour maintenir une classe en sécurité.

4. Quels sont les conseils sur la prévention ou la sécurité proposées aux différents niveaux de la Swiss Snow League?

Niveau 1: Information sur l'équipement

Niveau 2: Information sur l'utilisation des remontées mécaniques

Niveau 3: Information sur le «warm up», échauffement

Niveau 4: Information sur les règles FIS

Niveau 5: Information sur les règles de conduite dans le parc et le pipe

Niveau 6: Informations sur la sécurité, la météo et les avalanches.

Concept méthodologique

Doser le risque c'est permettre un sentiment de sécurité favorisant à l'apprentissage

Le sentiment d'insécurité dû à un mauvais dosage du risque, est un frein majeur à l'apprentissage.

Au premier niveau du processus d'apprentissage et d'enseignement, la situation allégeante a pour but de favoriser la réussite de l'action. Cet allègement peut être technique et cognitif, mais est souvent émotionnel. Il a pour objectif de réduire, au niveau subjectif, le sentiment d'insécurité causé par tout nouvel apprentissage et, au niveau objectif, les risques liés à la situation présente. Le but est de développer chez l'apprenant un sentiment de sécurité, une confiance en soi, qui le motive à entreprendre l'action, qui stimule sa volonté à se confronter au défi, qui lui permet de focaliser son énergie vers la réussite de l'objectif d'apprentissage et non pas de la gaspiller pour combattre la peur ou le stress.



Photo: Matteo Planzer

Exemples pratiques:

1. Que signifie véritablement le concept de «situation allégeante» (rapport entre situation et exercice/forme permettant l'obtention d'une situation allégeant l'action de l'individu)?
2. Le concept de «variation allégeante» peut-il apporter un sentiment de sécurité favorisant la réussite? Peut-il remplacer l'exercice correctif et influencer la motivation?
3. Est-ce qu'une situation d'apprentissage difficile signifie moins de sécurité?
4. Attitudes sécurisantes du groupe. Développer la dynamique de groupe dans un but de sécurité.

Concept technique

Rechercher la sécurité par l'adaptation technique

«De la recherche de la sécurité par les références à la création par la liberté» signifie aussi que tout nouvel apprentissage va se développer à partir d'un «répertoire» de compétences assurant aussi un sentiment de sécurité.

Rechercher la sécurité ne signifie pas se cantonner dans la zone de confort, mais affronter en sécurité et avec réussite la zone d'apprentissage.

Tout au long de sa formation, le skieur ou le snowboarder acquiert des compétences techniques qui lui servent de références et qui lui permettent de résoudre des situations progressivement plus difficiles. Dans la pratique des sports de neige, la variété du terrain de jeu, fait que chaque action est différente. Pour pouvoir réaliser efficacement ces actions, le skieur et le snowboarder doivent adopter une attitude de base flexible qui favorise la stabilité et la sécurité de la réalisation. La variété des terrains peut amener le pratiquant à être confronté à des situations où le risque est perçu comme élevé. Pour combattre ce sentiment désécurisant il va chercher à réaliser une «forme allégée» qui a pour but principal: franchir l'obstacle en assurant sa sécurité.



Photo: Mario Curti

Adopter une attitude de base flexible

Adopter une attitude de base signifie acquérir un comportement corporel de référence qui favorise «l'être proactif» sur l'engin par opposition à «l'être réactif», sans toutefois l'ignorer. (*Être proactif, signifie adopter une attitude et utiliser des compétences permettant le contrôle de la situation. Être réactif, signifie ré-agir à la situation, avoir un temps de retard, donc subir la situation.*)

La flexibilité s'obtient en combinant l'attitude de base avec des comportements équilibrants.

Par exemple à ski: attitude de base combinée avec skis rapprochés (comportement équilibrant augmentant la portance donc réduisant la résistance de la neige) => attitude sécurisante en neige non préparée.

Par exemple en snowboard: attitude de base combinée avec un léger abaissement et déplacement du centre de gravité vers le Teil de la planche (comportement équilibrant réduisant la résistance de la neige) => attitude sécurisante en neige non préparée.

Plus cette capacité de variation est développée, plus le pratiquant optimisera la relation mouvements-fonctions.

Rechercher une forme allégée

C'est l'absence de possibilité de réactions pertinentes en situation dangereuse qui est souvent la cause de réactions émotionnelles (Delignière, 1996).

Confronté à une situation présente difficile et vécue comme désécurisante, l'apprenant va rechercher une réponse technique lui permettant de maîtriser le risque et satisfaire sa recherche de sécurité. Une forme allégée est un choix tactique qui a pour objectif l'obtention d'un sentiment de sécurité grâce à une action réussie.

Une forme allégée est une forme qui, allégeant la situation, apporte un gain en sécurité.

Au niveau technique

Une forme allégée peut s'obtenir:

- par une variation «sécurisante» d'une forme individuelle
=> variation de l'intensité des mouvements clé (force-espace-temps) ou
- => variation de la combinaison des mouvements clé
- par la recherche d'une forme ayant une structure permettant facilement l'obtention de la fonction «prendre de la carre» (rechercher la résistance = rechercher la sécurité).

Exemples pratiques:

1. Quelles sont les premières références permettant au skieur ou au snowboarder d'affronter des situations variées?
2. Quels moyens techniques a le skieur ou le snowboarder pour répondre à des situations qu'il vit comme désécurisantes?
3. «De la recherche de la sécurité à la performance grâce à la modulation de la prise de carre». Comment exemplifier en relation à la discipline spécifique.
4. Au niveau de l'expert, comment puis-je motiver et développer la recherche de la sécurité par une forme allégée (gestion de la zone d'apprentissage)?

Au niveau de l'élève

Le novice, par son répertoire de formes peu développé, recherchera l'allègement de sa forme principalement en variant l'intensité des mouvements clé (très proche de la zone de confort). Sa formation évoluant, elle devrait lui permettre de rechercher des formes sécurisantes par la variation de la combinaison de mouvements ou en changeant de forme (plus éloigné de la zone de confort).

L'avancé, a souvent tendance, dans son activité sur la neige, à utiliser qu'une ou deux variations d'une même forme. Il n'a, pour cette raison, pas d'autres alternatives, alors même qu'il en aurait le potentiel, que de varier l'intensité des mouvements clé de sa forme favorite comme réponse à ses problèmes. L'enseignant a, sur ce plan, une opportunité à saisir.

L'expert peut juger d'une situation à risque en toute connaissance de cause. Par opposition au novice, son sentiment d'insécurité est souvent fondé sur une analyse assez objective. L'expert va lui aussi vouloir réaliser une forme allégée répondant à sa demande de sécurité tout en recherchant, par la création, une cohérence technique et un niveau élevé de performance.

Au niveau de l'enseignant

L'enseignant qui observe son élève confronté à une situation à risque vécue comme désécurisante peut opter pour 2 stratégies. Soit il considère ce risque comme maîtrisable et il aménage la situation présente afin d'assurer sa sécurité et de développer certaines compétences, soit il considère le risque comme trop important, c'est-à-dire dangereux pour l'élève, et abandonne toutes démarches d'enseignement pour favoriser une réponse sûre (éviter la zone de panique).



Photo: Matthias Plüss

Les pistes ne sont pas des circuits de F1

suvaliv!
Sichere Freizeit

(Vitesse et densité du trafic sont en progression constante sur les pistes de ski. Avec des conséquences parfois tragiques en cas de collision. Les effets peuvent être démontrés par une chute fictive d'une certaine hauteur. Par exemple: une vitesse de 30 km/h équivaut à une chute d'une hauteur de 3,5 mètres. A 40 km/h, ce sont déjà 6,3 mètres.

Dans le but de sensibiliser, la Suva organise les «tempo events» pour rendre attentif aux dangers de la vitesse sur les pistes. Vous trouverez plus d'informations sur ces events sous www.suva.ch

Vitesse en km/h	Hauteur de chute (m)
5	0,1
10	0,4
20	1,6
30	3,5
40	6,3
50	9,8
60	14,2
70	19,6
80	25,6
90	31,5
100	38,3



Sports d'hiver, plaisir assuré: une action commune



«Sports d'hiver, plaisir assuré!» – une action commune pour plus de sécurité. Tous les responsables des sports de neige s'engagent ensemble pour la prévention des accidents. Les efforts fournis par les remontées mécaniques suisses au niveau de la sécurité, les campagnes du Bureau suisse de préventions des accidents bpa, la formation dans les écoles suisses de ski, ainsi que les services des magasins d'articles de sport sont efficaces. Toutes les mesures ont contribué à la réduction des accidents des sports d'hiver de l'ordre de 10 pour-cent durant les cinq dernières années.

La sécurité des personnes qui pratiquent les sports d'hiver est une des préoccupations essentielles des remontées mécaniques suisses. Que ce soit au niveau des remontées mécaniques ou des pistes, les prescriptions sont strictes et les standards de sécurité élevés. La sécurité commence déjà avant la saison. Le personnel spécialisé dans les magasins de sports d'hiver conseille les amateurs de sports d'hiver lors de l'achat d'un équipement adapté et exécute de manière compétente tous les travaux de service sur l'équipement.

Le Bureau suisse de préventions des accidents bpa, soutenu par l'Association Suisse d'Assurances encourage au moyen de la campagne

«Enjoy sport – protect yourself» le port d'un équipement personnel de protection dans le sport.

Les moniteurs/-trices de ski s'engagent pour une formation de bonne qualité sur les pistes. Que ce soit pour les débutants ou les avancés, les enfants ou les adultes, la sécurité et le plaisir sont toujours mis au premier plan.

Comme c'est le cas pour d'autres loisirs, la pratique des sports de neige se fonde sur le principe de la responsabilité individuelle. En d'autres termes, skieurs et snowboarders assument les risques liés à leur activité respective. A l'image d'un réseau routier, les domaines skiables mettent à disposition un espace où les sportifs peuvent «circuler». La Fédération internationale de ski (FIS) a émis 10 règles de comportement pour les utilisateurs. Celles-ci ayant acquis force de loi, il convient de les respecter à la lettre. En plus, la Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige (SKUS) a émis des directives pour skieurs et snowboarders et des directives pour l'aménagement, l'exploitation et l'entretien des descentes pour sports de neige. Selon la jurisprudence, ces directives ont en Suisse force de loi.

Nos partenaires dans le domaine de la sécurité



Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents, Sécurité durant les loisirs
www.suva.ch



Office fédéral du sport Macolin (J+S)
www.baspo.ch



Commission suisse pour la prévention d'accidents sur les descentes pour sports de neige SKUS
www.skus.ch



Bureau suisse de prévention des accidents bpa
www.bfu.ch



Institut fédéral pour l'étude de la neige et des avalanches ENA, Davos
www.slf.ch; bulletin d'avalanches: tél. 187

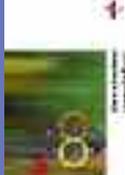


MétéoSuisse Prévision pour les Alpes romandes
www.meteoschweiz.ch; prévisions de neige: tél. 0900 552 138 (aussi SMS)



Garde Aérienne Suisse de Sauvetage
www.rega.ch; numero d'alarme tél. 1414

Moyens d'action pour la prévention dans les sports de neige

Page de titre	Moyens d'action Adresse pour les commandes Indications sur:	Page de titre	Moyens d'action Adresse pour les commandes Indications sur:
	Snowli, Manuel pour l'enseignement aux enfants, SSSA www.snowsports.ch Fixations – règles FIS et SKUS – warm up – équipement de protection – sécurité avec enfants – choix du matériel		Ride Freestyle – Style Freeride, ASEP www.ingoldag.ch Règles FIS et SKUS – warm up – équipement de protection
	Swiss Ski League, SSSA www.snowsports.ch Fixations – règles FIS et SKUS – warm up – équipement de protection – avalanches		Check the Risk, suva www.suva.ch/fr/home/suvaliv/kampagnen/avalanches
	Sports de neige en suisse – Manuel spécifique ski, SSSA, www.snowsports.ch Fixations – règles FIS et SKUS – warm up – équipement de protection		Directives SKUS http://shop.bfu.ch Règles FIS et SKUS – équipement de protection – avalanches
	Snowboard – idées pour décoller, SSSA www.snowsports.ch Règles FIS et SKUS – warm up – avalanches – safety Park & Pipe		Brochure d'informations, bpa http://shop.bfu.ch Fixations – Règles FIS et SKUS – warm up – équipement de protection – avalanches
	Snowboard – Le manuel d'enseignement en action (DVD), SSSA www.snowsports.ch Règles FIS et SKUS – warm up – équipement de protection – safety Park & Pipe		Safety Tool «Sports de glisse», bpa http://shop.bfu.ch Fixations – règles FIS et SKUS – warm up – avalanches
	Skistylers 1.05 Park & Pipe 4 Skiers www.snowsports.ch Warm up – équipement de protection – choix du matériel – safety Park & Pipe		Avalanches. Danger de mort! bpa http://shop.bfu.ch Avalanches
	Sécurité et environnement, J + S dok.js@baspo.ch Règles FIS et SKUS – warm up – avalanches		Attention Avalanches! SLF http://shop.bfu.ch Avalanches
	Faire du snowboard. Sûrement! (Video), ESSM, dok.js@baspo.ch Warm up – avalanches		Powderguide Lawinen ISBN 3-7022-2352-5 Équipement de protection – avalanches
	Manuel clé Jeunesse & Sport, J + S dok.js@baspo.ch Warm up – équipement de protection		3x3 Lawinen, Werner Munter ISBN 3-00-002060-8 Avalanches

Origine: bpa, modifié par SSSA (2004)

Membres de SWISS SNOWSPORTS

Les associations affiliées et institutions ci-dessous peuvent proposer des cours de perfectionnement reconnus par SSSA.

BSSV	Berner Skischul- und Schneesportlehrer Verband	SPV	Schweizer Paraplegiker-Vereinigung www.paranet.ch
VOSS	Verband Ostschweizer Skischulen	SATUS	Schweizer Satus-Skiverband, www.satus.ch
WSSV	Walliser Schneesportschulenverband	SVSS	Schweizer Verband für Sport in der Schule www.svss.ch
SSSVGR	Schweizer Ski- und Snowboard Schulverband Graubünden	SBV	Schweizer Bergführerverband, www.4000plus.ch
BASPO/ESSM	Bundesamt für Sport, www.baspo.ch	SBS	Seilbahnen Schweiz, www.seilbahnen.org
ETH Zürich	Eidg. Technische Hochschule Zürich www.ethz.ch	HEER	Kommando Ausbildung SAT
Kt. VS	Dep. de l'Economie Publique du Kt. VS	SSB	Swiss Snow Bike www.snowbike.ch
Kt. GR	Dep. des Inneren und der Volkswirtschaft	ST	Schweiz Tourismus www.myswitzerland.com
Uni Bern	Institut für Sport und Sportwissenschaft www.issw.unibe.ch	TVS	Telemark-Verband Schweiz www.telemark.ch
Uni Basel	Hochschulsport www.unibas.ch	TCS	Touring-Club Schweiz/Skiclub www.tcs.ch
Uni Fribourg	Inst. d'Education Physique et de Sport www.unifr.ch	VLSL	Verband Schweizer Langlaufschulen www.swissnordic.ch
SNVD	Sports de neige vaudois www.snvd.ch	Luftwaffe	Kommando Ausbildung LW
Uni Lausanne	Service des Sports de l'Uni. et de l'école polytechnique fédérale www.unil.ch	Snowboard- coaches.ch	Association of snowboardcoaches.ch www.snowboardcoaches.ch
Swiss-Ski	Swiss-Ski, Abt. Ausbildung/Breitensport www.swiss-ski.ch	ATISS	Ass. TI Istruttori e monitori di sport sulla neve www.atiss.ch
Plusport SVBS	Behindertensportverband Schweiz www.plusport.ch	GEISSCF	Groupement fribourgeois des Instructeurs de ski
Gym	Snowsports	GNISS	Groupement neuchâtelois des Instructeurs de ski
SHV	Hotelleriesuisse, www.swisshotels.ch	IGES	Interassociation genevoise pour le ski
LSV	Liechtensteiner Ski- und Snowboardlehrer- Vereinigung	SVB	SI-Vereinigung Basel
NFS	Naturfreunde Schweiz www.naturfreunde.ch	SVL	SI-Vereinigung Luzern
		SVO	SI-Vereinigung NW/OW
		SVZ	SI-Vereinigung Zürich u. Umgebung
		VSESSM	Verband dipl. Sportlehrer

IMPRESSUM | ACADEMY est le supplément de la revue SWISS SNOWSPORTS

ACADEMY est un supplément à la revue SWISS SNOWSPORTS (4/2004), publiée par l'association du même nom. ACADEMY est entièrement consacré à la pratique.

Rédactrice des textes et choix des images
Marlene Däpp

Auteurs

Groupe de travail Forum: Domenic Dannenberger, Pius Disler, Pierre Pfefferlé, Matthias Plüss, Urs Rüdissühli, Mauro Terribilini; Riet R. Campell

Traduction

Agata Markovic, Pierre Pfefferlé, Marlene Däpp, Karin Zimmermann, Mauro Terribilini, Urs Rüdissühli, Domenic Dannenberger, Matthias Plüss

Photos

Mario Curti, Matteo Planzer, Matthias Plüss, Mauro Terribilini

Graphiques et maquettes

Lucas Zbinden

Adresse de la rédaction

Rédaction de SWISS SNOWSPORTS

Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp
E-mail: redac@snowsports.ch

Graphisme et impression

Südosstschweiz Print AG
Kasernenstrasse 1, 7000 Chur
Site Internet: www.suedostschweiz.ch

Changements d'adresse

A communiquer directement à SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstrasse 95, 3123 Belp ou par e-mail: info@snowsports.ch

Prix de l'abonnement: pour les membres de l'association SWISS SNOWSPORTS, compris dans la cotisation.

Droits de reproduction: les articles et les photos publiés dans ACADEMY sont protégés par le droit d'auteur. Toute reproduction ou copie doit se faire avec l'accord préalable de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité pour les textes et les photos qui lui ont été envoyés sans son accord.

Tirage: 16000 exemplaires
11 800 en allemand
4 200 en français



Photo: Mario Curti