



Un enseignement adapté aux enfants.

Photo: Mario Curti



Table des matières	Page
Avant-propos	1
Introduction	1
Conseils pour l'enseignement aux enfants	2
L'échauffement avec les enfants	2
Jeux en déplacement	3
– un exemple pour l'enseignement du ski	4
– quelques histoires de chiffons	5
L'apprentissage du snowboard chez les enfants de cinq à huit ans	5
– caractéristiques physiologiques	5
– caractéristiques pédagogiques	6
– caractéristiques cognitives	6
– caractéristiques méthodologiques	6
L'essentiel en bref	7
Questions fréquemment posées	7
Exercices supplémentaires pour l'enseignement aux enfants	7
Bibliographie	8
Achévé d'imprimer	8

## Education en ski et en snowboard

# L'ENSEIGNEMENT AUX ENFANTS

### Avant-propos

par Riet R. Campell, directeur de la SSSA

Que signifie, pour un enfant, la visite du Swiss Snow Kids Village? Pour y arriver, l'enfant doit souvent réaliser un long trajet en voiture. Une fois sur le lieu de vacances, il doit se familiariser avec un environnement nouveau. Avant sa leçon, un équipement adéquat est mis à sa disposition et les premiers contacts avec l'enseignant sont établis. Au Swiss Snow Kids Village, l'enfant se trouve confronté à un nouvel environnement, des moniteurs pour enfants, et une quantité de nouveaux visages et de langues différentes. Pour un enfant, ces éléments composent des impressions nombreuses qu'il lui faut d'abord assimiler.

Pour l'enseignant aussi, le défi n'est pas simple à relever, puisque avec chaque nouveau groupe d'enfants, il lui faut familiariser chaque individu avec Snowli, un nouvel environnement et de nouveaux amis. A ceci s'ajoutent les attentes des parents, qui souhaitent voir leur enfant réaliser de grands progrès après quelques jours d'enseignement déjà.

L'école, elle aussi, doit relever un défi lorsqu'elle doit assurer, à chaque nouveau groupe hebdomadaire, une bonne formation, et générer des sentiments de confiance, de protection et de sécurité. Pour répondre à ces attentes et remplir ces exigences, une chaîne de services bien conçue est plus que nécessaire.

### Introduction

par Thomas Rügsegger, responsable de Kids SSSA

80 % de l'enseignement des sports de neige est donné aux enfants – et cette tendance ne fait qu'augmenter. Face à la diversité des loisirs, nous devons nous aussi essayer de subsister et donc, nous améliorer sans relâche. Que signifie «nous améliorer», cependant? Devons-nous nous définir par rapport à une performance (l'enfant est déjà capable de réaliser des virages le premier jour), le plaisir éprouvé («Je me suis amusé et ai envie de retourner à l'école de ski demain.»), les histoires («Demain, je veux absolument entendre la suite de l'histoire de Snowli.»), les amis («L'enseignante est sympathique et je me suis fait un nouvel ami.»), ou autre chose encore? Enseigner les sports de neige aux petits enfants offre des occasions innombrables de faire du bon travail ou, justement, de s'améliorer – captivons-les et faisons avec eux ce qu'ils préfèrent: apprenons-leur quelque chose, faisons-les rire, emmenons-les dans un monde imaginaire ... S'il n'y a pas de recette miracle, ce travail est très gratifiant, puisque le succès peut se lire directement sur le visage d'un enfant, ce qui n'est pas le cas d'un adulte ... L'enseignement des sports de neige aux enfants est unique et incroyablement varié. Le présent numéro d'Academy souhaite faire quelques suggestions et annoncer, au chapitre intitulé «Jeux en déplacement» le nouveau manuel qui paraîtra en octobre.

## L'enseignement des sports de neige aux enfants

### Conseils pour l'enseignement aux enfants

#### Conseils généraux

Pour une leçon à la fois captivante et efficace, le moniteur pour enfants doit se poser les questions suivantes:

- quel est l'âge des hôtes?
- quel est leur niveau technique?
- qu'attendent-ils de l'enseignement?
- quelles sont les possibilités du terrain, de la neige, des conditions météorologiques et des moyens didactiques individuels?

Sur la base des réponses à ces questions, le moniteur est en mesure de choisir l'orientation qu'il souhaite donner à son enseignement.

#### Principes méthodologiques pour l'enseignement aux enfants

- enlever ses lunettes de ski aussi souvent que possible et regarder l'enfant dans les yeux!
- au moment de parler aux enfants, se placer à leur hauteur (sur les genoux).
- par le sourire, on gagne la confiance des enfants.
- toujours bien organiser le groupe (dans l'idéal: former un cercle).
- informer les parents.

## L'échauffement ou la mise en train avec les enfants.

«L'échauffement» ou «la mise en train» avec les enfants est une étape clé de la leçon car il est le premier contact sportif entre l'enseignant de sport de neige et les petits skieurs ou snowboarders. Le moniteur doit préparer avec attention cette partie de sa leçon car elle conditionnera la suite de la séance passée sur les skis. A la différence du skieur de compétition qui cherchera par l'échauffement une amélioration de ses performances, l'enfant aura besoin pour se mettre en train de jeux avec ou sans les skis qui lui permettront de s'approprier son environnement (neige, Swiss Snow Kids Village, etc.) et de faire évoluer son corps avec son engin de glisse.

#### Capter les centres d'intérêts des enfants

C'est pour cela que le choix des exercices et/ou des jeux devra correspondre à l'âge des enfants selon les 3 niveaux du stade de développement de l'enfant (cf. Manuel pour l'enseignement des sports de neige aux enfants). Par exemple pour un enfant de 4 ans l'échauffement devra être ludique à base de jeux faisant appel à des références connues et que la notion de plaisir soit au centre de la démarche pédagogique. (Snowli s'échauffe, le kangourou saute pieds joints, attrapons la queue du serpent, etc.).

#### Echauffer l'esprit aussi

Dans le cadre des sports de neige, certains facteurs de perception tel que la vue, l'ouïe ou la kinesthésie sont importants à acquérir et surtout dès les premiers âges de l'enfance. Le moniteur par ses compétences et son savoir faire pourra éveiller l'enfant au travers des exercices et lui faire découvrir que ses sens ont de l'importance sur la neige. On pourra dès lors utiliser des moyens didactiques appropriés tel que des instruments de musique, des marques de différentes couleurs, des déguisements, etc. pour faire prendre conscience à l'enfant de ces facteurs et les développer. Les qualités de coordination sont elles aussi à mettre en évidence dès le plus jeune âge et en particulier les qualités de réaction et de différenciation qui induiront plus tard la faculté de prise de décision rapide.

#### En pratique ...

Le moniteur peut par l'échauffement, en plus des répercussions sur l'organisme:

- faire connaissance avec les enfants, déceler d'éventuelles difficultés (état de forme, capacités motrices, mentales et sociales, handicap, hyperactivité, lien parental trop fort, reconnaissance des couleurs, latéralisation, etc.).
- mettre en place un cadre de travail dynamique et positif qui sécurise l'enfant.
- observer les possibilités de coopération entre les enfants.



Photo: Gaby Aellen

L'accent est mis sur le plaisir de jouer.

– orienter les mouvements du corps vers ceux qui seront sollicités lors de la partie principale de la leçon.

Il est important que les jeux et exercices préparatoires sans les skis soient fait en pensant que les enfants ont des chaussures de ski qui sont lourdes et entravent la marche, que la surface de travail est un élément mou (la neige) donc qui augmente l'effort, que l'altitude et le froid augmentent les répercussions sur l'organisme. Exemple: une estafette dans le Swiss Snow Kids Village augmentera plus rapidement l'échauffement physique que la même estafette en salle de sport et en plaine. Il faudra être attentif que certains jeux n'augmentent pas l'échauffement physique par ex. se lancer un gant en donnant le nom d'un camarade (attention donc à l'intensité des premières descentes).

Il est possible de démarrer la leçon directement sur les skis par des jeux ou exercices qui solliciteront l'organisme de manière progressive. Par exemple: skier derrière le moniteur en reproduisant les mêmes traces sans donner d'indications verbales. Toujours du plus simple au plus compliqué (traces chasse neige, dérapage latéral, virages dérapés ou coupés, virages stop, etc.). Le moniteur se trouvant devant son groupe, il sera aisé pour lui de contrôler l'intensité de l'échauffement sur les skis. Dans cet exemple, l'observation sera un des facteurs clé, pour cela le moniteur fera changer les places dans la colonne le plus souvent possible.

Eviter les étirements (stretching) avec les enfants, ceux-ci n'améliorent pas l'échauffement, ne diminuent pas le risque de bles-

sure et peuvent être dangereux pour la tonicité et la physiologie enfantine.

## Transition

La fin de l'échauffement peut être marquée par un retour au calme afin de faire redescendre le rythme cardio-pulmonaire et d'échanger avec les enfants quelques mots sur ce qu'ils viennent de faire, sur la suite de la leçon, les consignes de sécurité, la discipline, etc.



Photo: Gaby Aellen

Une atmosphère positive au sein du groupe.

## Jeux sur la piste

(Extrait du nouveau manuel «Catalogue d'exercices Enseignement du ski aux enfants», disponible à partir d'octobre 2006 auprès de Swiss Snowsports, sur [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch).)

Les exigences des parents envers l'enseignement aux enfants augmentent constamment. Face à la surabondance des activités destinées aux enfants (passe-temps, Playstation, Game Boys, etc.), il est de plus en plus difficile de passionner les enfants pour les sports de neige. Une des tâches du moniteur pour enfants est de créer un enseignement coloré et plein de fantaisie. Les jeux sur la piste sont amusants! Le terrain varie, les enfants profitent de davantage d'espace et de variété que sur les terrains de jeu qui occupent un espace bien moindre. Les jeux sur la piste permettent de varier l'organisation d'une classe. Les enfants peuvent skier en essaim, en groupe, ou entièrement seuls. Cette méthode permet aux enfants d'apprendre à utiliser les pistes de manière indépendante. Celui qui travaille considérablement avec les jeux sur la piste assure aux enfants la réalisation du principe «Learning by doing».

## Moyens didactiques pour jeux sur la piste

En principe, chaque moniteur pour enfants a le libre choix du matériel qu'il souhaite utiliser. Les moyens didactiques peu encombrants conviennent parfaitement aux jeux sur la piste. La plupart du temps, les jeux sur la piste sont utilisés en dehors du Swiss Snow Kids Village, là où les téléskis et les remontées mécaniques doivent être utilisés.

Un moyen didactique n'est efficace que s'il est utilisé correctement. Il est recommandé de n'utiliser qu'un à deux moyens didactiques par jour et d'en faire un usage ciblé. De nombreux moyens didactiques peuvent aussi être bricolés par soi-même.

Les moyens didactiques suivants conviennent parfaitement aux jeux sur la piste: foulards, ballons, cordes courtes, masques en caoutchouc mousse, anneaux, bâtons, instruments et baguettes magiques.



Photo: Mario Curti

Un moyen didactique n'est efficace que s'il est utilisé correctement.



Photo: Mario Curti

Les enfants sont fascinés par les couleurs, les personnages et les histoires.



Sécurité et discipline en classe.

## Situation présente (conditions météorologiques)

Lors des jeux sur la piste, on se déplace souvent sur un terrain ouvert, accessible aux autres usagers des pistes. Les enfants apprennent ainsi à tenir compte des autres utilisateurs des pistes. Toutefois, si la visibilité devient limitée (brouillard) ou que les conditions d'enneigement se détériorent (neige poudreuse ou mouillée), il faut revenir, pour des raisons de sécurité, à un terrain mieux délimité.

## Exemple

Dans notre classe, tous les élèves ont un bon niveau Blue Prince/Princess. Nous souhaitons réaliser un chasse-neige tournant sur une piste bleue et cherchons un jeu qui puisse l'illustrer.

Pour chaque exercice, sont spécifiés:

- les mouvements-clés (MC),
- le terrain le plus adapté,
- la classe d'âge adéquate (A)
  - Classe d'âge 1: 3- à 6-ans
  - Classe d'âge 2: 6- à 9-ans
  - Classe d'âge 3: 9- à 12-ans
- les moyens didactiques (MD) nécessaires
- l'objectif.

Si nécessaire, d'autres indications sont mentionnées, ce qui permet de choisir les exercices selon différents critères, et notamment, sur la base des erreurs observées. Exemple: si un enfant glisse trop souvent, le moniteur essaie de voir à quel moment il réalise le mouvement-clé «basculés et angulations».

## Le jeu du lapin de Pâques

**MC:** Élévations/abaissements (E/A), rotations (R)  
**Terrain:** Piste bleue  
**A:** 1, 2  
**MD:** Animaux en peluche, anneaux  
**Objectif:** Chasse-neige tournant (application)  
**!!!:** Cet exercice convient parfaitement à une classe dont les élèves présentent des niveaux différents. A réaliser sur une piste dégagée!

Au bord de la piste et en bout de piste, le lapin de Pâques a semé quelques nids de Pâques. En chemin, il a laissé tomber des peluches de son panier. Il faut aider le lapin à remplir les nids. Chacun ramasse les animaux en peluche et les place dans les nids. Le jeu est terminé quand tous les animaux en peluche ont trouvé place dans un nid. Ce jeu peut également se dérouler sur plusieurs descentes.

## Quelques explications sur le jeu du lapin de Pâques

Arrière-plan technique de ce jeu en déplacement: sur la piste bleue, ce jeu exige les mouvements clés «élévations-abaissements» et «rotations». Les enfants maîtrisent déjà la forme mais doivent être attentifs à de nombreux facteurs et se concentrer non seulement sur la forme de descente, mais aussi sur d'autres éléments. Par exemple, ils apprennent à freiner à proximité d'un but donné, à se lever seuls après une chute, à apprécier les distances et à montrer des égards envers les autres usagers des pistes.

Pour les enfants, les peluches représentent un objet familier, associé à leur chez-soi. Ils oublient le ski et se concentrent uniquement sur la tâche du lapin de Pâques: ils oublient qu'ils ont faim, que leurs pieds sont froids ou qu'ils ont envie de rentrer à la maison. Si l'on occupe les enfants par des jeux sur la piste, ils ne voient pas le temps passer et s'amuse énormément. Le succès de l'enseignement, tant souhaité, est assuré.

La classe doit toujours être bien organisée.



Photo: Mario Curti

## Quelques histoires de chiffons

Nous abordons à présent quelques histoires de chiffons, qui se jouent avec de simples foulards et plaisent beaucoup aux enfants.

### L'attrape-vent

**MC:** R  
**Terrain:** Pistes bleue et rouge  
**A:** 1, 2 et 3  
**MD:** Foulards  
**Objectif:** Chasse-neige tournant/virage parallèle/virage coupé (réaliser)  
**!!!:** Choisir une piste large, dégagée et tranquille!

Déplier le foulard devant soi et le «coller» au tronc. Pendant la descente, essayer de laisser tomber le foulard. Il s'agit de descendre suffisamment vite pour empêcher le foulard de tomber.

### L'arrêt au moyen du foulard

**MC:** Bascules/angulations (B/A)  
**Terrain:** Pistes bleue et rouge  
**A:** 2, 3  
**MD:** Foulards  
**Objectif:** Virage stop (acquérir/appliquer)  
**!!!:** Choisir un endroit dégagé et garder les distances!

Chaque enfant remplit son foulard de neige et le noue, puis le lance au loin et part à sa poursuite. L'enfant ramasse le foulard en réalisant un virage stop en dessous du foulard.

Variantes:

1. S'arrêter au-dessus du foulard.
2. Le mouchoir se trouve entre les skis de l'enfant au moment où celui-ci s'arrête.

### La voile

**MC:** R  
**Terrain:** Pistes bleue et rouge  
**A:** 1, 2, 3  
**MD:** Foulards

**Objectif:** Chasse-neige tournant/virage parallèle/virage coupé (appliquer)

**!!!:** Choisir une piste large, dégagée et tranquille!  
 Nul n'a le droit de dépasser le moniteur pour enfants.

On tient le mouchoir par les deux bouts, derrière la tête, et on descend à une vitesse qui permette au foulard de flotter. Entend-on siffler le vent ?

### Le serpent déguisé

**MC:** E/A, R, B/A  
**Terrain:** Pistes bleue et rouge  
**A:** 1, 2 et 3  
**MD:** Foulards  
**Objectif:** Chasse-neige tournant/virage parallèle/virage (réaliser)  
**!!!:** Choisir une piste large, dégagée et tranquille!

Les enfants se posent le foulard sur la tête de manière à ne plus rien voir. Des commandements sont choisis, puis expliqués: «stop», «vers la droite», «vers la gauche» et «descente libre». Pour les enfants de la classe d'âge 1, il faut convenir, pour «droite» et «gauche», d'une explication plus simple, par ex.: en direction du Snowli Park, du tapis magique.

Important: faire d'abord descendre les enfants un à un et les guider au moyen des commandements. Avec les enfants plus âgés (classes d'âge 2 et 3), on peut travailler avec des groupes de deux. Un enfant joue l'aveugle et un autre son guide.

### Le torero

**MC:** B/A  
**Terrain:** Pistes bleue et rouge  
**A:** 2 et 3  
**MD:** Foulards  
**Objectif:** Virage parallèle/virage coupé (appliquer)  
**!!!:** Choisir une Piste large, dégagée et tranquille!

Tenir le mouchoir devant soi par les coins, descendre dans la ligne de pente, les skis parallèles. Pour un virage à droite, tirer le foulard à droite; pour un virage à gauche, tirer le foulard à gauche.

## L'apprentissage du snowboard chez les enfants de cinq à huit ans

### Particularités physiologiques

Les proportions physiques d'un enfant âgé de cinq à huit ans subissent des modifications considérables. Ces changements sont provoqués par une croissance plus rapide des extrémités que du tronc. C'est ainsi que sa stature s'éloigne de celle du petit enfant pour se rapprocher de celle de l'adulte.

Avant que l'enfant n'ait 8 ans révolus, la taille de son cerveau a déjà presque atteint son niveau d'adulte, ce qui lui confère une capacité d'apprentissage et de performance motrice notable. Ainsi, cet âge se caractérise par un vif intérêt pour le mouvement.

Une meilleure capacité de concentration et de différenciation motrice, et une assimilation précise des informations, doublées de caractéristiques physiques favorables (petitesse, légèreté, minceur, bon rapport force – levier) font d'un enfant de six à dix ans le meilleur candidat pour l'apprentissage des mouvements. C'est à cette période que les enfants développent la motricité fine. Vu leur capacité de coordonner les mouvements des bras et des jambes, ils sont désormais en mesure d'attaquer des mouvements complexes. Au cours de l'enfance, le développement de la coordination yeux-mains s'améliore constamment. Ceci influence d'une part la vitesse de la préparation et de l'exécution des mouvements; d'autre part,

la précision spatiale et temporelle de cette exécution. Ainsi, on constate que les enfants âgés de cinq ans réalisent les mouvements avec beaucoup plus de lenteur et moins de précision que les enfants de huit ans.

### Caractéristiques pédagogiques:

L'entrée au jardin d'enfants marque pour l'enfant le moment où il se sépare de ses parents pour la première fois et est introduit dans un nouvel environnement social.

L'enfant s'habitue progressivement à passer des demi-journées sans ses parents.

Toutefois, un enfant de cinq à huit ans vit encore considérablement en fonction des adultes et peut donc souffrir de l'absence de ses parents. C'est pourquoi il est important que l'enseignant soit sa personne de référence. En outre, celui-ci devra veiller à instaurer un dialogue avec l'enfant, pour qu'il se sente pris au sérieux et pour favoriser son apprentissage. En leur faisant part de leurs commentaires, les enseignants rassurent les enfants sur leur comportement et leur donnent confiance en eux. Dans ces conditions, les enfants apprécient mieux l'enseignement qui leur est donné.

Lorsqu'on enseigne aux enfants, il est important de mettre en place des rituels et d'agir dans un certain ordre. De cette façon, les enfants reconnaissent le déroulement de la leçon et savent à tout moment ce qui les attend; ils acquièrent davantage de confiance et de sécurité. Exemples de rituels:

- au début et à la fin de chaque leçon, chanter une chanson ou une histoire
- au milieu de la leçon, insérer une pause lors de laquelle l'enfant peut se rafraîchir
- toujours déposer le matériel apporté au même endroit.



Les petits snowboarders font une pause.

### Caractéristiques cognitives:

- l'enfant ne sait pas distinguer la droite de la gauche;
- il ne comprend pas les notions d'image et d'action telles qu'on les voit dans un miroir;
- il a souvent des difficultés à exprimer ses sentiments.



Photo: Martina Zahnd

**Utiliser la curiosité naturelle des enfants pour leur apprendre à observer.**

### Caractéristiques méthodologiques:

La capacité de concentration d'un enfant est courte; il se fatigue très vite. Aussi est-il conseillé de ne pas s'attarder trop longtemps sur un exercice.

Afin de maintenir le niveau de concentration et l'intérêt des enfants, les activités doivent être fréquemment alternées.

Les enfants développent un grand besoin d'apprendre et de découvrir des choses nouvelles. Ainsi, l'enseignant devrait avoir l'opportunité de tester, de manière indépendante et active, une variété de tâches, et de les alterner.

Pour apprendre les diverses familles de formes et les mouvements, les enfants de cinq à huit ans ont besoin de plus de temps que les jeunes ou les adultes. Afin d'assurer cet apprentissage, l'enseignement doit intégrer des exercices supplémentaires et des étapes intermédiaires.

Pour plus de stimulation encore, ces exercices doivent présenter un aspect ludique. Les enfants ne sont pas encore capables de relier les diverses parties du déroulement d'un mouvement. Par conséquent, c'est surtout la méthode globale qui est appliquée, consistant à présenter un mouvement dans sa totalité.

Les enfants ne peuvent pas assimiler le déroulement d'un mouvement aussi rapidement qu'il leur est présenté. Ainsi, chaque mouvement doit leur être montré plusieurs fois, ce qui leur permet de l'inscrire à un répertoire et d'assimiler chaque nouveau déroulement comme un mouvement «stable».

Chez l'enfant, la vue constitue un canal de réception des informations particulièrement important. C'est en observant qu'il enregistre le mieux. Par conséquent, l'enseignement aux enfants devrait contenir un minimum d'explications verbales et un maximum de démonstrations. Avec les enfants, il est important de parler de manière simple, imagée et spontanée.

## L'essentiel en bref

- pour l'apprentissage des mouvements, le meilleur âge pour un enfant est de six à dix ans;
- en intégrant un jardin d'enfants ou un groupe de jeu, l'enfant s'habitue à passer des demi-journées sans ses parents;
- pour que les enfants restent concentrés et motivés, il est vital d'alterner fréquemment les activités et les exercices;
- la structure de l'enseignement pour débutants traditionnelle doit être complétée, chez les enfants, par des étapes intermédiaires et des exercices supplémentaires;
- l'enseignant doit avant tout veiller à montrer les exercices, car c'est en observant que l'enfant apprend le mieux.

## Questions fréquemment posées

### *Quand est-ce possible pour un enfant d'apprendre à faire du snowboard, et quand est-ce adéquat?*

Il est tout à fait possible pour un enfant de quatre ans d'apprendre à faire du snowboard dans le cadre d'une leçon. Toutefois, par expérience, le meilleur moment est de le faire à partir de six ans. Pour plus de détails à ce sujet, voir les arguments de cet article.

### *A quoi faut-il particulièrement faire attention lors du choix d'un snowboard pour enfants?*

- longueur: jusqu'au menton (de 96 cm à 110 cm env.)
- fixation freestyle

Louer du matériel semble un choix raisonnable. Ceci permet d'éviter de devoir acquérir un nouvel équipement chaque année, les enfants grandissant très rapidement.

### *Quels angles de fixations doivent-ils être utilisés pour les enfants?*

- pour les débutants, on recommande: pied avant: de +15° à +20°; pied arrière: de -6 à +10°
- l'écart entre les fixations devrait être identique à la distance entre le creux poplité et le sol.

### *Quel matériel de protection faut-il utiliser?*

- casque
- protège-poignet
- protection pour le dos

Pour être confortable, le matériel de protection doit être parfaitement ajusté à l'enfant.

### *Un enfant peut-il lui-même boucler sa fixation de snowboard?*

L'expérience montre qu'un enfant de quatre ans est déjà capable de boucler lui-même sa fixation freestyle. Cependant, des gants trop grands peuvent rendre cette opération difficile.

### *Faut-il qu'un enfant sache aller à ski avant d'apprendre le snowboard?*

Non; en revanche, il est important que l'enfant ait eu de nombreuses expériences avec la glisse et la neige. L'ordre d'apprentissage des disciplines de sports de neige ne joue aucun rôle.



Photo: Cécile Schnyder, Engelberg

Chausser le snowboard soi-même.

## Exercices supplémentaires pour l'enseignement aux enfants

Il faut que les enfants s'essayent à un maximum d'exercices sur la neige le plus tôt possible, d'abord sans engins, puis avec divers moyens auxiliaires. Une spécialisation trop précoce freine le développement des mouvements chez l'enfant. Vous trouverez dans ce qui suit un choix d'exercices qui permettent de compléter l'enseignement traditionnel pour débutants. Ces exercices complémentaires et étapes intermédiaires constituent une structure pratique et garante de succès pour les enfants âgés de cinq à huit ans.

### Exercices supplémentaires sans snowboard

#### Jouer dans et avec la neige

Avant tout, les enfants doivent se sentir à l'aise dans la neige et s'y amuser, apprendre à travailler avec elle et connaître ses particularités.

Des jeux permettent d'encourager la dynamique de groupe et de bâtir un rapport de confiance avec l'enseignant.

## Exercices supplémentaires pour la glisse



Photo: Cécile Schnyder Engelberg

### Glisser avec une luge

La glisse est le point commun de tous les engins de sports de neige. Avec la luge, les enfants s'habituent aussi bien à la glisse qu'à la vitesse.

Mouvements latéraux: en guise de préparation au snowboard, les enfants peuvent réaliser des déplacements et des mouvements de glisse latéraux.

Luger latéralement.



Photo: Cécile Schnyder Engelberg

### Glisser avec un snowskate

Avec cet exercice, les enfants franchissent une étape supplémentaire qui les rapproche du snowboard. Comme avec le snowboard, ils se tiennent sur une planche, mais n'y sont pas attachés. Ils peuvent ainsi quitter l'engin à tout moment s'ils vont trop vite.

Glisser avec un snowskate.



Photo: Martina Zahnd

### Glisser avec un snowboard

Très vite, la glisse peut être variée en accentuant les divers mouvements-clés. En guise de préparation, cet exercice peut être pratiqué sur un tapis roulant.

Acquérir les mouvements-clés.



Photo: Barbara Schäli

### Déraper à l'aide d'une balustrade

Les enfants apprennent à glisser sur les deux carres de manière indépendante, en se tenant, au besoin, à une balustrade.

Glisser à l'aide d'une corde.



Photo: Cécile Schnyder

### Déraper avec des moyens auxiliaires

Très souvent, lors de leurs premiers essais en matière de dérapage, les débutants font une mauvaise prise de carre. Des petits tubes que l'on fixe sur la carre en aval peuvent servir de moyens auxiliaires, car ils lui permettent d'accrocher la neige.

De petits tubes fixés sur la carre en aval empêchent une mauvaise de prise de carre.

## Bibliographie

Manuel pour l'enseignement aux enfants / Kinderlehrmittel  
SWISS SNOWSPORTS 2002

Snowboard – Idées pour décoller / Snowboard – Ideen zum Abheben  
SWISS SNOWSPORTS 2001

Catalogue d'exercices l'enseignement du ski aux enfants / Ideen-  
sammlung für den Kinderskiunterricht  
SWISS SNOWSPORTS 2006

## Exercices supplémentaires pour le dérapage



Photo: Cécile Schnyder

### Déraper à l'aide d'une luge

Pour les débutants, le passage de la glisse au dérapage est considérable, puisqu'ils doivent trouver l'équilibre sur une carre très étroite. La luge fait office de support afin que les enfants puissent exclusivement pratiquer l'augmentation et la diminution de prise de carre. Ils trouvent ainsi une façon de dérapage à un rythme régulier.

Déraper à l'aide d'une luge.

## Achévé d'imprimer La pratique dans les sports de neige

ACADEMY N° 8 est le supplément de la revue SWISS SNOWSPORTS (3/2006), publiée par l'association du même nom. ACADEMY est entièrement consacré à la pratique.

Rédaction  
Marlene Däpp, Marcelline Gemmet

Chef de projet  
Mauro Terribilini, Matthias Plüss

Auteur  
Thomas Rüeegsegger, Cécile Schnyder  
Fred Labaune, Dominique Gruber

Traduction  
Agata Markovic, Thomas Rüeegsegger

Photos  
Gaby Aellen, Mario Curti, Barbara Schäli, Cécile Schnyder, Martina Zahnd

Adresse de la rédaction  
Rédaction SWISS SNOWSPORTS  
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp  
E-Mail: redac@snosports.ch

Graphisme et impression  
Südschweiz Print AG  
Kasernenstr. 1, 7000 Chur  
www.suedostschweiz.ch

Changements d'adresse  
A communiquer directement à SWISS  
SNOWSPORTS, Hühnerhubelstr. 95  
3123 Belp, ou par e-mail, à  
info@snosports.ch

Prix  
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: 14 000 exemplaires, 10 700 en  
allemand, 3 300 en français