



Table des matières	Page
<b>Avant-propos</b>	1
<b>Introduction</b>	2
Un enseignement adapté aux enfants	2
<b>Le développement de l'enfant</b>	3
Effets des sports de neige sur le développement	3
Le modèle de performance	4
Le modèle de performance par tranches d'âge	6
Comportement relationnel	7
<b>Psychologie de l'enfant</b>	7
Les émotions	7
<b>Pratique</b>	12
Organisation du jardin des neiges	12
Construction d'un parcours	14
Liste de contrôle	15
<b>Bibliographie, Achevé d'imprimer</b>	16

## L'enseignement aux enfants

### Avant-propos

#### Riet R. Campell, directeur de la SSSA

Un couple arrive dans notre pension avec trois enfants âgés de trois, cinq et sept ans. Leur dernière visite remonte à douze ans, et leurs enfants ne disposent encore d'aucune expérience en sports de neige. La voiture de sport d'alors a été remplacée par un break pourvu de trois sièges auto pour enfants et d'un coffre rempli de matériel de sports de neige.

Après cinq jours de cours à l'Ecole Suisse de Ski et de Snowboard locale, tous les membres de la famille sont déjà en mesure de descendre, sous la direction de la professeure de ski, la piste Diavolezza. Le dernier jour des vacances, au petit-déjeuner, les trois enfants présentent avec fierté leurs livrets, leurs médailles de la Swiss Snow League, ainsi que celles reçues pour avoir participé à une course. Ils relatent leurs expériences avec enthousiasme et assurent qu'ils reviendront suivre des leçons l'hiver prochain.

Les sports de neige: une expérience enrichissante pour les adultes, mais aussi pour les enfants. Aux familles surtout, ils permettent de partager de merveilleux moments.

#### Stephan Müller, directeur adjoint de la SSSA

L'enseignement des sports de neige doit stimuler les enfants, ce qui signifie parfois les soumettre à certaines exigences. Que cette expérience puisse être très émotionnelle, nous en sommes tous conscients. Et pourtant, sommes-nous certains de savoir réagir à propos? Comment faire pour que les enfants apprennent, et pratiquent, les sports de neige avec plaisir?

Cet Academy réunit les connaissances et les expériences récoltées par les experts de l'Education Pool Kids au cours des dernières années. Son contenu se base sur la série de manuels 2010 «Sports de neige en Suisse», qui vient d'être publiée; il présente donc certains aspects relatifs à l'enseignement aux enfants d'une manière plus approfondie, voire sous un jour entièrement nouveau.

Les thèmes traités, les exemples, les aides et les directives de ce supplément visent à soutenir les lecteurs dans leur volonté de poursuivre l'amélioration de leur enseignement, que ce soit en matière de compétence ou de succès.

### Un enseignement adapté aux enfants

Les enfants sont toujours plus jeunes à fréquenter les écoles de sports de neige. Non content d'exiger une adaptation de l'offre et de l'infrastructure, cette situation requiert aussi de l'enseignant une connaissance approfondie de la psychologie et de la physiologie des jeunes enfants, ainsi qu'une sensibilité particulière dans ces domaines.



Photo: Joëlle Burgener

Un enfant de trois ans à l'école de ski.

### Situation de départ

De nombreuses écoles de sports de neige font une place importante à l'enseignement aux enfants. Maintes stations proposent déjà des cours s'adressant aux hôtes les plus jeunes, âgés de deux à cinq ans. Afin de répondre aux demandes des enfants (et de leurs parents), il est essentiel d'adapter l'enseignement et les structures à leurs besoins. Par ailleurs, chaque enfant est un individu qui se trouve à un stade de développement spécifique. Un enseignement adapté peut encourager le développement d'un enfant du point de vue physique (condition physique, coordination) et psychique (émotions, capacités tactico-mentales). De la même façon, un enseignement inadapté, c'est-à-dire dont les sollicitations sont trop élevées, peut entraver cette évolution. Aussi pour un enseignement optimal, il faut être conscient du fait que les enfants traversent divers stades de développement, avec chacun ses particularités. Satisfaire à ces conditions exige de l'enseignant un travail considérable et une sensibilité particulière pour les enfants. Enseigner à des enfants ne se limite pas à transmettre de nouvelles compétences; il s'agit aussi d'endosser le rôle de parent, d'animateur, de psychologue, d'arbitre, de chef de la sécurité, d'ami.

### Structure et contenu de cet Academy

Grâce aux connaissances approfondies qu'il prodigue sur les enfants, ce numéro d'Academy compte servir d'outil de travail à tous les professeurs de sports de neige qui enseignent à des enfants.

Nul doute que l'enseignement des sports de neige peut avoir une influence sur le développement de l'enfant; les étapes du développement de celui-ci seront donc expliquées, tout comme les implications qu'elles ont à leur tour sur l'enseignement des sports de neige. Pour cela, nous nous aidons du modèle de performance.

Un autre chapitre présente les divers débordements émotionnels des enfants, complétés par des suggestions judicieuses, sur les façons d'y réagir.

Enfin, une partie orientée vers la pratique suggère comment organiser le monde des enfants. Nous y montrons que la construction d'un parcours représente un moyen pluridisciplinaire à la fois didactique et attrayant. Ce chapitre se termine par une liste de contrôle.

### Effets des sports de neige sur le développement

L'enseignement des sports de neige, lorsqu'il est adapté aux enfants, influence, selon sa forme, le développement de celui-ci: renforcement de la confiance en soi; acquisition de compétences sociales; enfin, acquisition de capacités et d'habiletés de condition physique et de coordination.

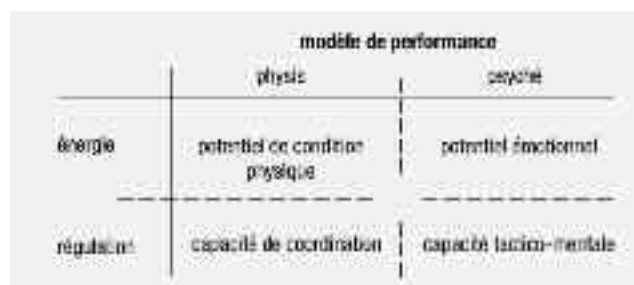
Au cours de l'enfance, il est essentiel de bouger. En plus d'influencer la santé et l'évolution physique, le mouvement est le moteur du développement émotionnel, cognitif et social.

Le manque d'exercice chez les enfants est un mal bien connu de notre époque, conditionné par les changements subis par notre société au cours des dernières décennies. En raison de l'augmentation et du développement du trafic routier, des espaces libres, qui étaient jusqu'alors à la disposition des enfants, ont été sacrifiés. Souvent, les espaces restés disponibles sont difficilement accessibles aux enfants, soit de par leur éloignement, soit car ils requièrent que les enfants s'y rendent accompagnés. Des situations familiales plus complexes (père et mère qui travaillent ou vivant séparément), de même que les progrès en matière de technologie informatique, constituent chez les enfants un obstacle supplémentaire à l'acquisition d'aptitudes sociales. D'une façon ou d'une autre, tous les facteurs mentionnés entravent le développement physique et social de l'enfant.

Les sports de neige permettent aux enfants non seulement d'acquérir une discipline, mais aussi d'améliorer leurs capacités de condition physique et de coordination. Simultanément, leur confiance en soi, leur capacité de travailler en équipe ou leur façon de gérer un échec se transforment positivement. Le professeur de sports de neige devrait être conscient de ses responsabilités, car le développement émotionnel et social d'un enfant peut tout autant être influencé négativement par un enseignement inadéquat.

### Le modèle de performance

Le modèle de performance facilite au professeur de sports de neige la mise sur pied d'un enseignement adapté. Il illustre l'interaction entre la physis et la psyché, et ainsi, les conditions qui permettent de résoudre une tâche motrice.



Modèle de performance

Chez les enfants, la physis et la psyché sont indissociables. Toutefois, ces compétences sont encore chez eux au stade de développement. Rappelons une fois encore qu'il faut tenir compte du stade de développement de chacun.

Chez les enfants, les émotions influencent grandement l'exécution d'un mouvement, et donc la pratique des sports de neige. Pour eux, il est essentiel d'éprouver du bien-être, de la joie et de l'amusement. Naturellement ils aiment bouger, que ce soit pour assouvir leur curiosité ou expérimenter une action motrice. Le besoin de perfectionner la réalisation d'une forme de mouvement ne vient que plus tard. Etre complimenté est indispensable à tout âge. Les compliments renforcent la confiance en soi, ce qui, avec le divertissement et la joie, contribue essentiellement à vouloir poursuivre ses efforts.

### Le modèle de performance par tranches d'âge

Le tableau situé aux pages suivantes présente le stade de développement d'un enfant en fonction de son âge. Les données sur l'âge ont uniquement valeur de référence. Leurs conséquences sur les diverses disciplines de sports de neige concernent les enfants hôtes, et non ceux qui sont familiarisés à la proximité de la neige et des montagnes.

## 4 Le développement de l'enfant

	Age préscolaire (imitateur)	
Tranche d'âge	3 – 4 ans	4 – 5 ans
Habiletés et conséquences		
Potentiel de condition physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• se fatigue vite</li> <li>• a peu de force</li> <li>• est très souple</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• se fatigue vite</li> <li>• a peu de force</li> <li>• est très souple</li> </ul>
Capacité de coordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut seulement réaliser une tâche à la fois</li> <li>• ne parvient pas encore à distinguer la partie supérieure de la partie inférieure de son corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut seulement réaliser une tâche à la fois</li> <li>• parvient à distinguer la partie supérieure de la partie inférieure de son corps</li> <li>• meilleur équilibre</li> </ul>
Potentiel émotionnel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aime beaucoup bouger</li> <li>• souhaite explorer</li> <li>• se trouve év. encore dans la «phase d'opposition»</li> <li>• a souvent des difficultés à se détacher de ses parents</li> <li>• vit dans un monde de fantaisie, aime les histoires</li> <li>• est focalisé sur le prof. de sports de neige</li> <li>• peut réagir avec agressivité, car ne sait pas encore s'exprimer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• éprouve davantage de plaisir à fréquenter les enfants du même âge</li> <li>• a parfois des difficultés à se séparer de ses parents</li> <li>• souhaite expérimenter</li> <li>• peut déjà mieux exprimer ses avec des mots</li> </ul>
Capacité tactico-mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ne peut rester concentré que très brièvement (&lt;10 min.)</li> <li>• bouge par plaisir et par désir d'explorer</li> <li>• objectif = éprouver du plaisir, et pas nécessairement freiner et faire des virages</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ne peut résoudre qu'une tâche à la fois</li> <li>• ne peut rester concentré que très brièvement (10 min. env.)</li> <li>• comprend rapidement l'utilité des mouvement</li> <li>• ne peut résoudre qu'une tâche à la fois</li> </ul>
Conséquences pour l'enseignement du ski	Lorsque l'enfant sait courir et sauter, il remplit les conditions physiques pour commencer à skier. Il faut qu'il se divertisse. La forme d'enseignement. (cours privé, mère-enfant/père-enfant, groupe) doit lui être adaptée. Donner des tâches simples (descriptions imagées). S'occuper de chaque enfant individuellement. Jeux, chansons et histoires.	Lorsque l'enfant n'a plus aucune difficulté à rester séparé de ses parents pendant un certain temps, l'enseignement de groupe est possible; toutefois, la leçon devrait rester brève, car l'enfant se fatigue encore vite. Donner des tâches simples. Jeux, chansons et histoires.
Conséquences pour l'enseignement du snowboard	Les enfants ne peuvent pas encore différencier le haut et le bas du corps. Pourtant, un enfant motivé apprend le snowboard pas à pas à l'aide d'images et de jeux (si le matériel approprié est disponible).	Il n'y a pas de problèmes de motivation, car seuls viennent les enfants qui le souhaitent. Travailler avec des images et des histoires. Si possible, utiliser des tapis roulants ou des téléskis courts, afin d'éviter que les enfants ne se fatiguent trop vite. Définir des tâches supplémentaires, qui peuvent être exécutées sur le plat. Utiliser des snowskates.
Conséquences pour l'enseignement du télémark	Pas d'enseignement possible, car le matériel n'existe pas dans cette taille et les dispositions physiques manquent.	Pas d'enseignement possible, car le matériel n'existe pas dans cette taille et les dispositions physiques manquent.
Conséquences pour l'enseignement du ski de fond	Il existe des skis de fond courts et légers et des petit skis. Adapter la forme d'enseignement. à l'enfant. Utiliser des jeux simples, des chansons et des histoires, et les rendre amusants. S'occuper de cha-que enfant individuellement.	Travailler avec des images et des histoires. Choisir des montées brèves afin que les enfants ne se fatiguent pas trop vite. Définir des tâches supplémentaires qui peuvent être exécutées sur le plat. Une introduction progressive de l'usage des bâtons est possible.

Tableau: aperçu des caractéristiques liées à l'âge pour les enfants de 3 à 12 ans.

Les indications sur l'âge sont soumises aux variations individuelles.

## 5 Le développement de l'enfant

Second âge scolaire (réfléchit par soi-même)		Premier âge scolaire (réfléchit en collaboration avec d'autres)
5 – 7 ans	7 – 9 ans	9 – 12 ans
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a davantage d'endurance</li> <li>• a davantage de force</li> <li>• rapidité accrue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• en principe, bonne endurance</li> <li>• force adaptée au corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• très bonne phase pour augmenter la force et l'endurance</li> <li>• physiquement, les filles sont à un stade plus avancé que les garçons</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut exécuter deux tâches à la fois</li> <li>• réceptif aux tâches rythmiques</li> <li>• peut distinguer la droite de la gauche</li> <li>• peut déjà résoudre des tâches motrices relativement difficiles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• capacité de coordination élevée (apprend rapidement)</li> <li>• peut être influencé par les premières poussées de croissance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les capacités de coordination sont bien développées et peuvent être utilisées de manière ciblée</li> <li>• peut être influencé par les premières poussées de croissance</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut se faire des amis tout seul</li> <li>• les amis gagnent en importance</li> <li>• la peur de l'échec augmente</li> <li>• aimerait faire au mieux</li> <li>• est un mauvais perdant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aimerait être considéré comme un petit adulte et prendre des responsabilités</li> <li>• les amis sont très importants</li> <li>• peut être agressif verbalement (mobbing)</li> <li>• est un mauvais perdant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• s'identifie à ses amis (petites bandes)</li> <li>• aime les défis</li> <li>• est très sensible aux injustices</li> <li>• peut développer de la peur (surmenage, mobbing, mauvaises expériences)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut se concentrer jusqu'à 15 minutes</li> <li>• peut se représenter une partie des tâches motrices</li> <li>• peut réaliser deux tâches à la fois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut se concentrer pendant 15 min. et plus</li> <li>• peut se représenter les mouvements</li> <li>• lors des jeux et de la glisse, peut agir en anticipant</li> <li>• comprend les relations entre le mouvement et la fonction</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• en général, bonne concentration</li> <li>• comprend les tâches motrices plus complexes et peut se les représenter</li> </ul>
L'enfant se trouve à l'âge qui lui permet de faire les progrès les plus rapides, car sa coordination s'améliore constamment. Eviter d'organiser trop de compétitions. Permettre d'apprendre en s'amusant.	L'enfant a de très bonnes dispositions de coordination, ce qui lui permet d'affiner ses mouvements. Travailler de manière ludique, mais aussi techniquement ciblée. Lui confier des responsabilités.	L'enfant a de très bonnes dispositions de coordination, ce qui lui permet d'affiner ses mouvements. Travailler de manière ludique, mais aussi techniquement ciblée. Veiller à l'esprit d'équipe.
L'enfant se trouve à l'âge qui lui permet de faire les progrès les plus rapides, car sa coordination s'améliore constamment. Eviter d'organiser trop de compétitions. La phase d'exercices ne doit pas être trop longue. Variations nombreuses et exercices ludiques.	L'enfant a de très bonnes dispositions de coordination, ce qui lui permet d'affiner ses mouvements. Travailler de manière ludique, mais aussi techniquement ciblée. Lui confier des responsabilités.	L'enfant a de très bonnes dispositions de coordination, ce qui lui permet d'affiner ses mouvements. Travailler de manière ludique, mais aussi techniquement ciblée. Lui confier des responsabilités. Veiller à l'esprit d'équipe.
Le matériel existe pour les enfants plus grands. Toutefois, comme le télémark est très éprouvant, il faut que la notion de jeu soit omniprésente. Familles de formes en position alpine. Formes de déplacement/freinage poss. Rassembler beaucoup d'expériences en matière de mouvement et de matériel.	Les dispositions de condition physique sont présentes. Enseignement de la position de télémark possible. L'enseignements de groupe est le plus approprié, car il permet aux enfants de s'amuser et d'apprendre au mieux.	Les dispositions de condition physique sont présentes. L'enseignement de groupe est le plus approprié.
Eviter d'organiser trop de compétitions. La phase d'exercice ne doit pas être trop longue. Variations nombreuses et exercices ludiques.	L'enfant a de très bonnes dispositions de coordination, ce qui lui permet d'affiner ses mouvements. Travailler de manière ludique, mais aussi techniquement ciblée. Lui confier des responsabilités.	L'enfant a de très bonnes dispositions de coordination, ce qui lui permet d'affiner ses mouvements. Travailler de manière ludique, mais aussi techniquement ciblée. Lui confier des responsabilités. Veiller à l'esprit d'équipe.
Swiss Snowsports Academy No 17 02.2011		

Comme le montre le tableau des deux pages précédentes, les enfants entre trois et douze ans traversent de nombreux stades de développement. Leur corps subit des changements fréquents. Alors que l'enfant petit, plutôt maladroit, a encore de grandes difficultés à exécuter des mouvements ciblés, l'enfant plus âgé dispose d'une condition physique et d'une coordination arrivées pratiquement à maturité. Par ailleurs, l'enseignement nous confronte à un nombre croissant d'enfants en surpoids, qui révèlent de ce fait peu d'expérience en matière de mouvements et un âge physique inférieur à leur tranche d'âge.

Les groupes d'enfants sont précisément ceux qui frappent par leur hétérogénéité. Toutefois, si le professeur de sports de neige est conscient des divers stades de développement d'un enfant et des différences qui existent d'un individu à l'autre, il saura rapidement adopter la meilleure approche de travail.

### Comportement relationnel

Le comportement relationnel de l'homme change au cours de sa vie. Alors que le petit enfant est très dépendant de ses parents, l'adolescent cherche, avec le temps, à en devenir de plus en plus autonome.

Lorsqu'on travaille avec des enfants âgés entre deux et cinq ans, on constate des différences frappantes dans le comportement relationnel. Les enfants qui n'ont pas l'habitude d'être séparés de leurs parents auront des difficultés à apprécier l'enseignement de groupe. Les adultes (parents ou professeurs de sports de neige) devront les aider et leur consacrer beaucoup de temps afin qu'ils puissent se sentir à l'aise dans une situation ou un groupe nouveau. Se faire soi-même des amis et des compagnons de jeu ne sera possible que plus tard. Leurs nouveaux alliés prendront alors rapidement de l'importance, leur procurant sécurité et confiance.

A partir de la dixième année environ, les enfants commencent à former des groupes toujours plus nombreux. Comme ils souhaitent faire partie d'un groupe, ils se soumettent fréquemment à ses règles, de peur d'en être victime ou exclu.

Le graphique suivant, établi par Remo H. Largo, présente le comportement relationnel des enfants vis à vis de leurs parents et d'autres personnes de référence, tels que les enseignants et les amis (du même âge).

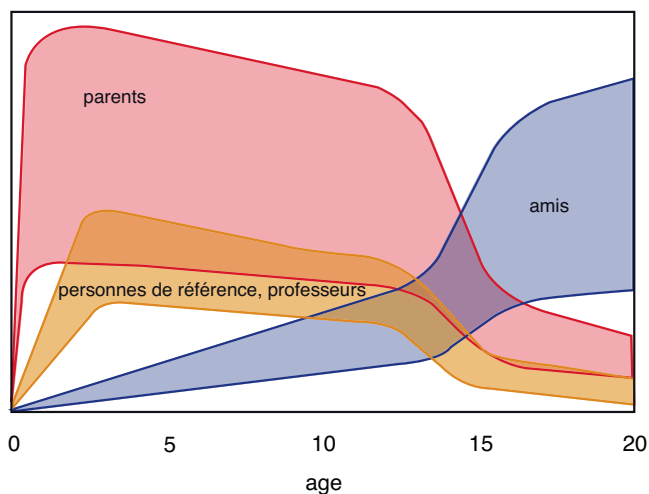


Diagramme: selon Remo H. Largo

Comportement relationnel des enfants par Remo H. Largo.

Ce graphique montre comment l'importance du rapport aux parents décroît avec l'âge, à l'inverse de celle des amis. L'attachement à d'autres personnes de référence, tels que les enseignants et les professeurs de sports de neige, croît jusqu'à la dixième année. L'opinion et le comportement de ces individus comptent énormément pour les enfants. En effet, il n'est pas rare de les entendre dire alors « Mais le maître a dit... ». C'est pourquoi il ne faut pas sous-estimer le rôle de modèle du professeur de sports de neige. Ce n'est qu'après la dixième année que l'influence des personnes mentionnées diminue.



Photo: Stephan Müller

Snowli - l'ami des enfants



### Les émotions

Comme déjà mentionné, les émotions jouent un grand rôle dans l'enseignement aux enfants. En plus de nombreux sentiments positifs, les sentiments perçus comme négatifs eux aussi influencent l'enseignement. Parmi eux, l'opposition, les peurs, les conflits et l'agressivité.

Ce chapitre analyse ces émotions afin de minimiser leur perception négative et d'apporter une solution empathique à des situations parfois éprouvantes.



Photos: Stephan Müller

Visages d'enfant avec des différents émotions

### Opposition

#### Cas d'opposition:

Fiona, trois ans et demi, passe sa deuxième journée dans une école de ski. Hier, elle semblait joyeuse et participait avec application. Aujourd'hui, lors de la pause, aucun des gobelets roses n'est disponible, si bien qu'elle s'entête. Elle pleure, crie, frappe autour d'elle et est impossible à calmer. Même après la pause, elle ne souhaite plus retourner au cours et demeure abattue et en colère dans un coin du jardin des neiges.

Vers la deuxième année, l'enfant commence à reconnaître qu'il est un être indépendant et distinct des autres. Les «phases d'opposition» font partie du développement de l'être humain. Au cours de la puberté, l'individu traverse une deuxième phase d'opposition, beaucoup plus éprouvante celle-là. En fait, il faut désigner ces phases comme des phases d'autonomie, qui, si elles se manifestent par la résistance et l'opposition, visent l'indépendance. Pour l'enfant, ces attitudes constituent des étapes essentielles de son développement. La volonté propre de l'enfant commence à s'éveiller, ce qui se manifeste par des réactions d'opposition de plus en plus fréquentes. Dans de telles situations, le plus simple est d'expliquer le comportement de l'enfant comme une réaction de panique. Dans ces moments, l'enfant n'est plus en situation de comprendre ce qui lui arrive ou de contrôler, ce qui le met hors de lui. Pour lui, le monde et l'ordre habituel semblent alors s'écrouler. Un chaos de sentiments s'installe, que l'enfant ne peut pas maîtriser et dont il ne peut pas non plus s'extraire. Dans ces cas exceptionnels, la réaction de l'enfant se traduira par le chaos également. Le plus souvent, l'opposition se manifeste par des explosions de colère, typiques de cette phase.

#### Conseils pour l'enseignement aux enfants:

- Accorder à l'enfant suffisamment de temps pour s'habituer à tout changement et lui expliquer le déroulement de la journée. Il lui sera plus facile d'accepter ce qui se passe s'il y a été préparé (lui expliquer, par exemple, ce qui se fera pendant la leçon, jusqu'à ce que ses parents reviennent).
- Laisser à l'enfant la possibilité de dire au revoir à ses parents. Il doit savoir qu'on ne l'abandonne pas (réaliser, par exemple, un jeu des adieux avec les parents).
- Avoir de la constance à l'égard de l'enfant (même lorsqu'on est énervé). D'autre part, rien n'accentue le désarroi autant que des réactions différentes face aux mêmes déclencheurs.
- Mettre l'enfant dans des situations où il peut affirmer son indépendance (par ex.: le laisser aller chercher ses skis, éventuellement le laisser les mettre, etc.).
- La contrainte ne profite à personne. Il peut aussi arriver que l'enfant ne soit tout simplement pas prêt à être laissé seul au sein d'un groupe, et que l'enseignement privé ou le travail mère/père-enfant constituent, pour l'instant, de meilleures solutions.

**Peur****Cas de peur:**

Kerstin, huit ans, a bien suivi les leçons pendant toute la semaine et a toujours fini parmi les premiers. Avant la course, elle commence à pleurer. Elle se plaint de maux de ventre et ne veut plus descendre. Au cours de la conversation, il apparaît qu'elle a peur de décevoir ses parents..

Le développement de la peur est naturel et, à l'origine, essentiel à la survie de l'enfant. La première peur qui se manifeste est celle de la séparation. Sans leurs parents, les enfants ne peuvent survivre; leur attention leur est tout autant nécessaire. Chez un enfant de trois à quatre ans, la peur d'être abandonné et de rester seul est très marquée et dépend des expériences qu'il a faites. Après l'acquisition d'un certain degré d'autonomie, la peur de perdre l'attention de ses parents ou de se faire punir faiblit.

En âge de scolarité, les expériences que vivent les enfants font naître en eux d'autres peurs, et notamment celle du danger. Afin de développer un sens réaliste du danger, il leur faut commencer par surmonter des risques mesurés. Alors que la peur protège les enfants du danger, elle peut aussi, si elle est disproportionnée, les bloquer au moment de réaliser un exercice relativement simple. Un enfant qui a peur de tout risque de rencontrer des difficultés à pratiquer les sports de neige. Dans de tels cas, il s'agira impérativement d'identifier s'il s'agit d'une peur fondamentale ou de la peur de l'échec. D'autre part, les attentes démesurées des parents ou les moqueries du groupe peuvent, elles aussi, créer des inhibitions.

**Conseils pour l'enseignement aux enfants:**

Lors de la peur de la séparation:

- Les parents devraient préparer leur enfant à une nouvelle situation, en lui racontant de quoi seront faits la journée et l'enseignement.
- Laisser suffisamment de temps à l'enfant pour faire ses adieux à ses parents (en incluant ceux-ci à un échauffement par exemple).
- Les parents ne devraient pas s'éloigner furtivement ou trop loin de leur enfant (par ex.: ils peuvent, après avoir dit au revoir à leur enfant, lui dire qu'ils s'en iront après le jeu ou l'exercice suivant et lui indiquer leur destination).
- Trop de d'affection peut parfois renforcer l'enfant dans ses débordements émotionnels (dans certains cas, il vaut donc mieux poursuivre l'exercice en cours plutôt que de l'interrompre, tout en ne perdant pas l'enfant des yeux).
- Ne pas insister! Il est possible que l'enfant ne soit pas encore assez mûr.

Lors de peur du danger, de l'échec, des moqueries:

- Donner à l'enfant des appuis, puis les lui retirer progressivement (par ex.: prendre le téléski avec lui pendant tout le trajet; puis, l'aider à saisir le téléski et faire une partie du trajet avec lui; enfin, l'aider seulement à saisir le téléski).
- Améliorer la confiance en soi de l'enfant par des renforcements positifs, des compliments. Lui faire vivre des succès (par ex.: choisir un exercice que l'enfant réussit particulièrement bien, et le complimenter à ce sujet).
- Renforcer l'esprit de groupe (par ex.: inventer le cri du groupe, faire des jeux comme «le nœud», qui mettent tous les membres du groupe sur pied d'égalité).
- Faire comprendre aux parents qu'il leur faut avoir des attentes réalistes (par ex.: leur expliquer que les progrès de leur enfant sont irréguliers en raison des changements physiques qu'il subit).
- Signaler les dangers, mais aussi expliquer et montrer comment les gérer (par ex.: partir à la recherche des panneaux qui contiennent les règles de la FIS et de la SKUS et se familiariser chaque jour avec une des règles en question).
- Important: ne pas tolérer qu'un enfant se moque d'un autre et contrôler ses propres sentiments.



### Conflits

#### Cas de conflit:

Au cours d'une pause, les enfants deviennent turbulents et commencent à se jeter de la neige. Nils (quatre ans), touché au visage, commence à pleurer, à crier et à demander sa maman.

Au sein d'un groupe règne en général plus souvent l'harmonie que le conflit. Étonnamment souvent, les jeunes enfants sont capables de résoudre leurs conflits eux-mêmes.

On distingue trois types de conflit:

- Les disputes très brèves, déclenchées par des peccadilles.
- Les conflits provoqués par des malentendus.
- Les altercations violentes liées à des réactions émotionnelles, qui montrent que les limites ont été clairement dépassées.

Les situations de conflit sont importantes pour le développement du comportement social et l'approfondissement des relations. Toutefois, les conflits peuvent devenir un facteur de stress, pour les adultes comme pour les enfants. Il est donc crucial que les enfants apprennent à résoudre les conflits et à voir cette résolution comme un événement positif. Il leur faut comprendre, d'une part, que les conflits font partie du quotidien et ne représentent rien de menaçant; d'autre part, qu'ils ont le droit d'exprimer des sentiments négatifs sans craindre de perdre l'amour qu'on leur porte, mais que tous les comportements ne sont pas admis.

#### Conseils pour l'enseignement aux enfants:

- Les enfants ne devraient être stimulés ni au-delà, ni en-deçà de leurs capacités (par ex.: il faut toujours se demander si les exercices sont adaptés aux capacités de l'enfant).
- Choisir le meilleur terrain possible (par ex.: suffisamment de place pour tous les élèves, inclinaison de la piste adaptée, etc.).
- Les moyens didactiques utilisés devraient être les mêmes pour tous les élèves (autrement dit, en nombre suffisant pour tous).
- Répartir équitablement son attention sur tous les enfants (en laissant par exemple chaque enfant être, à son tour, le partenaire du moniteur). Si, pour une raison particulière, un enfant nécessite davantage d'attention que les autres, il faut l'expliquer aux autres enfants.
- Se contrôler (comment est-ce que je gère les conflits? Comment l'équipe gère-t-elle les conflits? Quel exemple montrons-nous? Est-ce que je contribue/nous contribuons à une escalade du conflit?)



Enfant triste.

Photo: Joëlle Burgener

**Agressivité****Cas d'agressivité:**

Marco, huit ans, qui est un peu corpulent, arrive souvent le dernier ou ne parvient pas à se relever tout de suite lorsqu'il tombe, ce qui le soumet aux moqueries du groupe.

Comme la peur et les conflits, l'agressivité fait partie de l'être humain. Elle est cruciale à l'affirmation de soi. Nécessaire à la survie, elle constitue une «pulsion saine». Cependant, la mesure et la façon dont elle se manifeste sont déterminantes.

Fondamentalement, il existe deux types de violence: physique et mentale. Dans les sports de neige, la violence physique s'exprime principalement par des attaques physiques et une destruction matérielle. La violence mentale quant à elle se révèle souvent par des injures, l'exclusion sociale, les moqueries, la colère et les provocations non-verbales. Dans des cercles restreints, ceci peut aller jusqu'au mobbing. Les victimes de telles agressions doivent être protégés par le professeur de sports de neige. Parfois, une solution pour tout le groupe doit être trouvée, afin d'éviter que la semaine ne se transforme en torture pour les enfants affectés et, au pire, les empêche d'apprendre.

Le professeur de sports de neige est lui aussi en position d'exercer de la violence sur ses élèves, en abusant de sa position, et en jugeant injustement, en humiliant ou en ridiculisant les enfants. Il devrait percevoir les dérives possibles de sa fonction et ainsi se retenir de faire l'une ou l'autre remarque.

**Conseils pour l'enseignement aux enfants:**

- Garder son calme. Parler doucement et calmement et ne pas se laisser contaminer par l'agressivité ambiante. Respirer d'abord profondément et ne pas élever la voix, ce qui électriserait encore plus l'atmosphère.
- Ne pas accorder trop d'importance à l'événement, et, si possible, poursuivre la leçon.
- Rester amical.
- Proposer et faciliter le dialogue entre les parties concernées.
- Ne pas donner de mauvais exemple en réagissant de manière agressive.
- Etablir, avec le groupe, des règles de comportement (par ex.: être gentils les uns envers les autres et ne pas utiliser la violence physique; essayer de s'aider les uns les autres; «Ne fais pas à l'autre ce que tu n'aimerais pas qu'il te fasse.»).
- Quand deux enfants ne se comprennent pas, ne pas forcément les confronter (parfois, il vaut mieux les séparer).

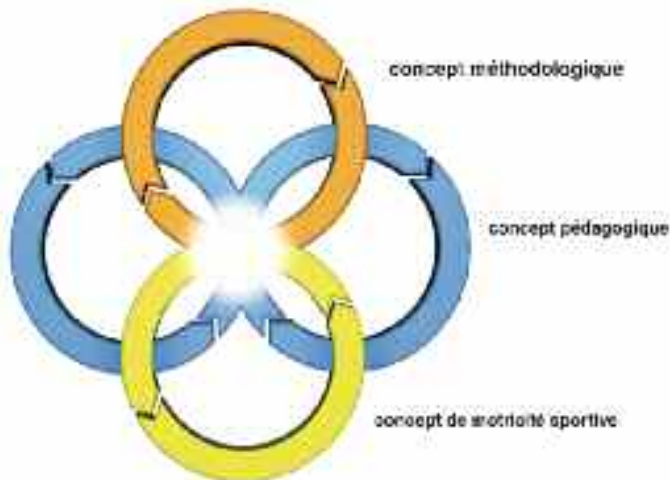


La monitrice s'occupe des enfants.

Photo: Stephan Müller

## Le rire et l'humour

Le concept pédagogique des sports de neige est représenté par un huit couché. En son centre, là où les deux cercles se rejoignent: le dialogue. Une importance cruciale est d'autre part accordée à l'atmosphère d'enseignement.



Modèle d'enseignement

Dans un groupe, il n'est pas toujours facile de créer, et de maintenir, une bonne atmosphère d'enseignement. Les meilleurs moyens d'y parvenir sont le rire et l'humour. Le rire provoque des réactions psychologiques et physiologiques positives chez l'homme. Il peut être suscité par un humour «sain», c'est-à-dire qui tient compte des sensibilités et de l'âge du public et évite l'ironie et le sarcasme.

Comme déjà mentionné en début de ce numéro, les enfants sont très sensibles aux émotions lorsqu'ils apprennent. L'ambiance de la leçon s'avère cruciale. Un humour qui fait rire un enfant devrait être adapté à son âge. L'humour non-verbal par exemple (avec une poupée Snowli, une marionnette ou un animal en peluche comme assistant) fera surtout rire les plus petits. Un bon climat d'enseignement se traduit par des élèves qui rient au bon moment et qui, de ce fait, apprennent mieux.

### Suggestions d'intégration de l'humour dans l'enseignement:

- en début de leçon
- en cas de fatigue
- lors d'une chute (les chutes peuvent être amusantes, surtout si c'est le professeur qui tombe – dans la mesure où il ne se blesse pas)
- chez un enfant qui a peur, qui s'oppose ou est agressif
- lorsque les élèves s'ennuient
- lorsqu'il fait froid
- lorsque l'ambiance est mauvaise
- à la fin de la leçon
- etc.

### Formes d'humour possibles dans l'enseignement:

- plaisanteries
- bandes dessinées, dessins humoristiques
- jeux
- histoires
- grimaces
- maximes et rituels propres à la classe
- assistant (marionnette par ex.) déguisements (nez de clown, chapeau de cow-boy, etc.)



Photo: Stephan Müller

Le rire permet de développer une atmosphère d'apprentissage favorable.

## Organisation du jardin des neiges

Ces dernières années, l'infrastructure des écoles de ski s'est transformée: davantage de tapis roulants et de téléskis performants ont été installés. En outre, de par le fait que les enfants sont toujours plus jeunes à suivre des cours de sports de neige, le rôle de l'organisation et de l'infrastructure s'est intensifié.



Jardin des neiges à Saas-Fee: deux enseignants travaillent avec un groupe de onze enfants dans un quadrilatère formé de tapis.

### Formes d'organisation

Fondamentalement, on distingue quatre systèmes (A, B, C et D):

- A Le moniteur pour enfants organise seul et entièrement le travail avec les enfants (max. 4, 6, 8 enfants).
- B Deux moniteurs pour enfants se soutiennent l'un l'autre dans l'enseignement à une classe d'enfants (max. 8, 12, 16 enfants).
- C Plusieurs moniteurs pour enfants prennent en charge un groupe d'enfants (par ex.: 20, 30 enfants pour cinq moniteurs).
- D Les moniteurs pour enfants assument chacun un poste. Les enfants passent d'un poste à l'autre.

3 – 4 a.



Jonas, 3½ ans

4 – 7 a.



Sonja, 6 ans

7 – 12 a.



Barbara, 12 ans

Pour choisir la forme d'organisation adéquate, il faut tenir compte:

- du nombre d'hôtes et d'enseignants
- de l'âge des enfants
- du niveau de formation des enseignants
- de la taille de l'espace à disposition
- du terrain
- de l'infrastructure et des installations de transport

**Chaque forme d'organisation comporte des caractéristiques qui conviendront davantage à une situation qu'à une autre.**



Jardin des neiges à Saas-Fee.

Photos: Joëlle Burgener



### Rapport de l'expert Kids Dominique Gruber, ancienne chef du jardin des neiges de l'école de sports de neige Saas-Fee

Plus le jardin est grand, plus il est important qu'il soit organisé par un chef de terrain ou un chef de l'enseignement aux enfants. Ce dernier est un interlocuteur important pour les parents. Une bonne communication entre les enseignants et le chef de l'enseignement aux enfants est décisive pour le bon déroulement de l'enseignement.

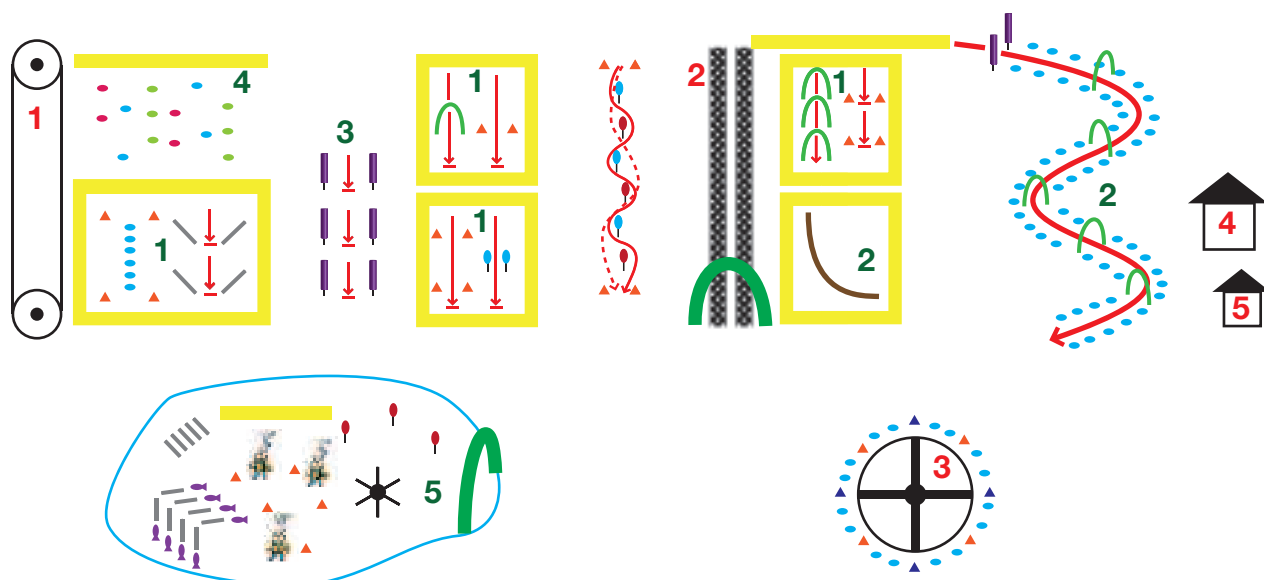
J'ai eu la chance de pouvoir développer un nouveau concept dès le début de mes activités à Saas-Fee. Etant donné l'infrastructure disponible et le nombre d'enfants et d'enseignants sur le terrain, le système B m'est apparu le plus approprié. Celui-ci fait travailler ensemble deux enseignants avec un maximum de douze enfants. Grâce à ce regroupement, seule la moitié du matériel et de la place nécessaires au système A sont requis.

Les deux moniteurs recevaient chaque matin un plan du terrain et de la journée et passaient d'un poste à l'autre. Seule difficulté: le fait qu'il fallait former, au début du mois de février, de nombreux enseignants à un nouveau système au même moment.

Il s'est avéré très utile d'organiser, chaque matin, un briefing avec les enseignants, d'une durée de cinq à dix minutes. Son but était de leur expliquer le plan de la journée. En février, les auxiliaires requis sont plus nombreux; c'est à eux qu'il incombe de comprendre et d'exécuter le nouveau système rapidement.

Chaque jour, je signalais, dans le plan de la journée, la façon d'organiser le parc. Le tapis roulant, le téléski à câble bas et le carrousel restaient fixes. En revanche, le parc d'entraînement, le terrain de freinage, ainsi que les parcours, étaient quotidiennement ajustés au niveau des classes. L'objectif était de procurer à chaque groupe une progression du simple au difficile, ainsi qu'une variation des exercices.

Le passage en douceur d'un poste à un autre est fonction de l'adéquation entre le terrain et l'infrastructure, ainsi que de la capacité des enfants à se saisir des téléskis seuls.



Exemple d'un plan de journée pour Saas-Fee pendant la haute saison.

- 1 Télési à câble bas
- 2 Tapis magique
- 3 Carrousel
- 4 Dépôt de matériel
- 5 Toilettes

- 1 Terrain d'exercice avec tapis, qui permet d'apprendre le chasse-neige (freinage)
- 2 Parcours pour acquérir le chasse-neige tournant
- 3 Test du tapis roulant: seul celui qui sait freiner trois fois droit de passer au tapis roulant et au téléski à câble bas
- 4 Parcours d'exercices permettant de réaliser de petits virages
- 5 Parcours pour les formes de déplacement

## Construction d'un parcours

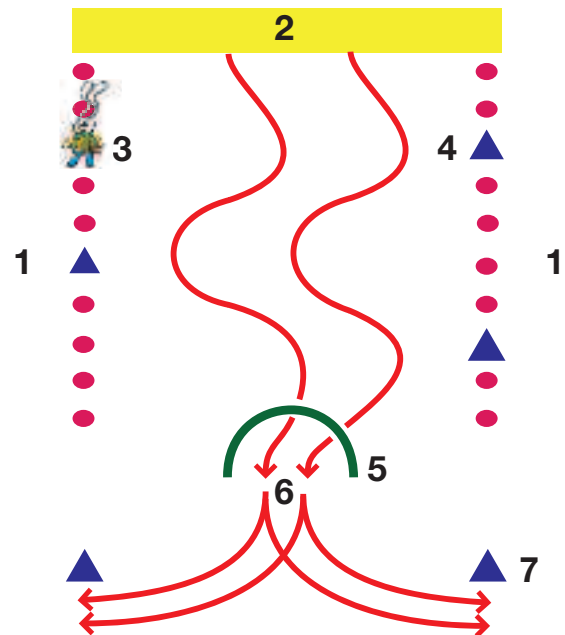
Ces dernières années, les parcours n'étaient souvent montés que dans les jardins des neiges, et ce, pour les très jeunes skieurs. Cependant, une fois qu'ils eurent été montés sur les pistes accessibles à tous, ces parcours ont curieusement enthousiasmé tous les amateurs de sports de neige, indépendamment de leur discipline et de leur âge.

Sur la base de ces observations, il apparaît logique d'utiliser ce moyen didactique dans d'autres disciplines également, le snowboard, le télémark et le ski de fond, tout en adaptant les installations en conséquence. Un bon parcours peut rendre la leçon plus intéressante et plus amusante, ce qui à son tour facilite l'apprentissage.

### Principes:

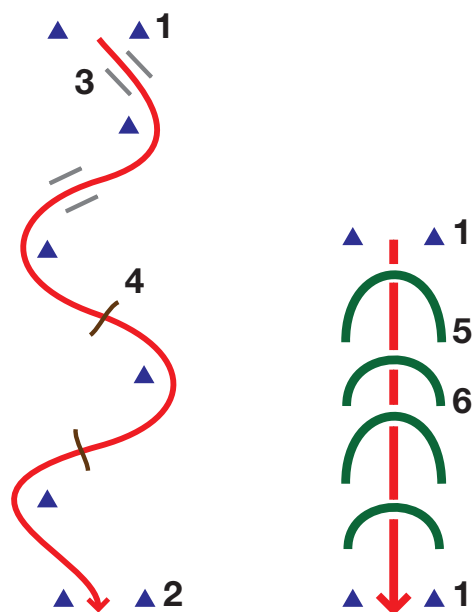
- Bien délimiter et sécuriser le parcours.
- Le terrain doit correspondre aux aptitudes des élèves (par ex.: cul-de-sac pour les débutants).
- Prévoir suffisamment d'espace (pour freiner, boucler sa planche, tourner, etc.).
- Tenir compte des remontées mécaniques disponibles (pour les enfants, les tapis roulants sont idéaux, notamment car ils évitent de se fatiguer trop vite).
- Bien délimiter le départ et l'arrivée.
- Fixer l'écart à respecter entre les enfants (pour empêcher les collisions).
- Utiliser des moyens didactiques pratiques: tapis, cordes, anneaux, cônes, Smarties, frites, animaux en peluche, pommes de pin, branches, tas de neige, objets du Kids Village, sauts, bascules, etc.
- Définir, par des repères, les emplacements où les exercices doivent être effectués (par ex.: vers les Smarties rouges: faire un saut; entre les cordes: réaliser un changement de pas, etc.).
- Essayer le parcours.

### Snowboard



Exemple de parcours pour snowboard: 1) Bord de la piste pour la montée, 2) Tapis pour boucler la planche, 3) Peluche comme signal, quand le prochain enfant peut partir, 4) Cônes servant à l'orientation pour le dérapage, 5) Tunnel, 6) Cônes servant à l'orientation pour le changement de direction

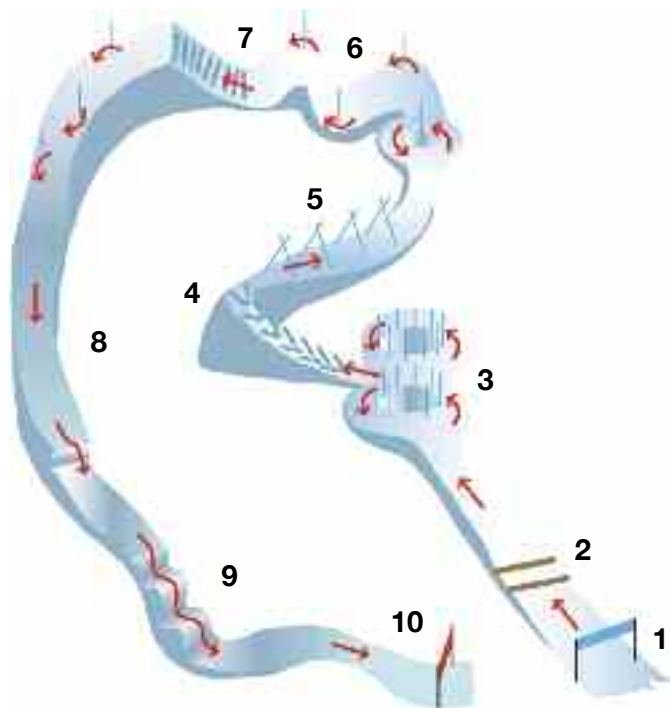
### Télémark



Exemple de parcours pour télémark: 1) Départ, 2) Arrivée, 3) «Stabbies» (bâtonnets) qui indiquent un changement de pas, 4) Corde au-dessus de laquelle il faut sauter pour encourager le mouvement d'extension lors du changement de pas, 5) Arche élevée pour changement de pas, 6) Arche basse pour position de télémark



## Ski de fond



Exemple de parcours de ski de fond: 1) Départ 2) Passage par-dessus un obstacle 3) Réalisation d'un huit 4) Montée en ciseaux 5) Passage sous un obstacle 6) Slalom après avoir tourné autour d'un piquet 7) Montée en escaliers 8) Slalom, puis saut 9) Bosses-dépressions 10) Arrivée

## Liste de contrôle

Nombreuses sont les écoles de sport de neige où la répartition dans les classes a lieu le premier matin de la semaine d'enseignement, c'est-à-dire le lundi. Les moniteurs pour enfants doivent s'attendre alors à affronter des catégories d'âge et des niveaux divers. La liste de contrôle suivante peut les aider dans leur préparation:

**Avant la leçon:**

- monter le parcours; choisir un terrain approprié et sûr
- organiser la pause
- vérifier son propre matériel (par ex.: équipement adapté, tournevis pour les professeurs de snowboard, pharmacie de secours, fart, moyens didactiques, signes qui permettent de distinguer les classes, etc.)
- s'informer sur les tâches et les processus propres à l'école (par ex.: échauffement en commun, visite de Snowli, discothèque pour les enfants, etc.)

**Accueil des enfants:**

- contrôler le matériel des enfants (vérifier que la chaussure est au bon pied, que les fixations sont adéquates, que tout le monde dispose de gants, de lunettes, d'un casque et d'un billet d'accès au cours, etc.)
- snowboard: régler les fixations correctement
- noter le numéro de téléphone des parents des élèves et leur demander les informations importants comme des allergies
- distinguer les enfants par un signe
- donner suffisamment de temps aux petits enfants pour faire leurs adieux
- récolter tous les livrets de la Swiss Snow League

**Pendant la leçon:**

- adapter l'enseignement et le terrain aux degrés de développement et aux aptitudes des enfants
- appliquer les règles de base «du facile au difficile» et «du connu à l'inconnu»
- compter régulièrement les enfants
- aider les enfants lorsqu'ils saisissent les remontées mécaniques
- toujours veiller à la sécurité

**Après la leçon:**

- faire ses adieux aux enfants
- communiquer aux parents les principaux événements du jour et les informer des activités du jour suivant
- éventuellement amener les enfants à la garderie
- ranger les éléments du parcours
- annoncer les accidents et les incidents au bureau
- commander les médailles et les livrets (booklets) de la Swiss Snow League
- remplir le décompte des heures

## Bibliographie

Swiss Snowsports Association (2010): Sports de neige en Suisse, série de manuels

Swiss Snowsports (SSSA) (2002): L'enseignement aux enfants

Swiss Snowsports (IASS) (jusqu'en 2009): toutes les publications

Ahrens-Eipper, Sabine/Nelius, Katrin (2009): Mutig werden mit Till Tiger: Ein Ratgeber für Eltern, Erzieher und Lehrer von schüchternen Kindern. Göttingen: Hogrefe

Baumann, Sigurd (1986): Praxis der Sportpsychologie. Unterricht, Training, Wettkampf. München: BLV Verlags-Gesellschaft

Brisch, Karl Heinz et al (2010): Bindung, Angst und Aggression. Theorie, Therapie und Prävention. Stuttgart: Klett-Cotta

Bühler, André (2010): Family. Ratgeber und Begleiter für Eltern von 4- bis 8-jährigen Kindern. Zug: Present-Service

Cooper, Carol/Halsey, Claire/Laurent, Su/Sullivan, Karen (2009): Unser Kind Jahr für Jahr. Erziehung und Entwicklung von 3 bis 14 Jahren. München: Dorling Kindersley Verlag GmbH

Demeter, Andrej (1981): Sport im Wachstums- und Entwicklungsalter: Anatomische, physiologische und psychologische Aspekte. Leipzig: Johann Ambrosius Barth

Gruntz-Stoll, Johannes/Rissland, Birgit (Hrsg.) (2002): Lachen macht Schule. Humor in Erziehung und Unterricht. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt

Heueck-Mauss, Doris (2010): Das Trotzkopfalder. Hannover: Humboldt

Largo, Remo H. (2009): Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung. München: Piper Verlag GmbH

Zimmer, Renate (1996): Motorik und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern. Eine empirische Studie zur Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung. Schorndorf: Hofmann

### Internet

[http://www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Aktuelles/a\\_Haeufige\\_Probleme/s\\_740.html](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Haeufige_Probleme/s_740.html)

[http://www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Aktuelles/a\\_Haeufige\\_Probleme/s\\_485.html](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Haeufige_Probleme/s_485.html)

<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/AngstKinder.shtml>

**Tous les manuels de formation de SWISS SNOWSPORTS et les numéros d'Academy sont disponibles sur: [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)**

## Achévé d'imprimer

**Chef de projet** Stephan Müller

**Chef de rédaction** Stephan Müller

**Auteurs** Joëlle Burgener, Stephan Müller

**Co-auteurs** Franziska Berther, Michel Bonny, Dominique Gruber, Isa Jud, Jürg Marugg

**Consultants** Monika Amstutz, Armin Kiser,

Antonia Studhalter, Anne-Laure Wettstein, membres Education Pool Kids

**Relecture allemande** Janina Sakobielski

**Relecture française** Antocha Imboden, Patrice Mouron

**Traduction française** Agata Markovic

**Photos** Joëlle Burgener, Stephan Müller

**Graphique** Renato Semadeni, Atelier J & L Zbinden Mathieu

**Adresse de la rédaction** SWISS SNOWSPORTS, Rédaction, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Mise en page et impression** Südostschweiz Presse und Print AG, Südostschweiz Print, Kasernenstr. 1, CH-7000 Coire, [www.so-print.ch](http://www.so-print.ch)

**Changements d'adresse** A communiquer directement à SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Prix** Compris dans la cotisation pour les membres de l'association SWISS SNOWSPORTS.

**Droits 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 14 400** exemplaires, dont **10 700** en allemand et **3 700** en français