

## Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Et si on partait en camp ?* »

# 8 -9 et 15 -16 février 2019

---

## Ski alpin

F. JUNGO - P. BADOUX – K. EGGER - J. GESSENEY

### Bref descriptif

Vivre des émotions dans des activités (slalom, park, freestyle, ...) que les élèves apprécient et dans lesquels parfois nous pouvons nous sentir démunis.

## Thème : « Et si on parlait en camp ? »

*Les chefs de classe du module ski alpin remercient tous les participants pour leur enthousiasme et leur participation active durant ces deux journées de formation.*

### Résumé des pratiques abordées

#### Lignes directrices :

- Jouer en utilisant les skis, sortir de sa zone de confort.
- Proposer des activités ludiques.
- Transmettre des idées d'exercices dans différents niveaux d'apprentissage.

#### Échauffements – quelques idées

- Feuille-caillou-ciseau : face à face, les élèves s'affrontent dans un tournoi de F-C-C ; celui qui perd se déplace vers un joueur seul. Feuille = bras et jambes écartés ; caillou = bras ramenés contre la poitrine ; ciseau = bras écartés et pieds joints.
- En cercle, fermer les yeux ; saisir avec chaque main une autre main des joueurs du cercle ; ouvrir les yeux et défaire le nœud.
- Morpion : le quadrillage est formé avec 4 bâtons ; chaque équipe dispose de 3 objets identiques ; à tour de rôle les joueurs se succèdent et tentent de former une ligne de leurs objets.
- En cercle, tous les participants se tiennent par les épaules ; chacun balance une jambe à l'intérieur du cercle ; ne pas entrer en contact avec les autres pieds ; progressivement ne plus prendre appui sur ses voisins.
- En équipe de 3-4 joueurs : collaborer afin de réaliser une traversée en respectant la contrainte, par exemple : 3 mains et 5 pieds au sol – 4 mains et 4 pieds – ...
- « Les pouces en avant » : chanson collective.
- Dans la ligne de pente, le moniteur skie et joue de successivement de plusieurs instruments avec ses bâtons ; les participants l'imitent ; une fois arrivé, les élèves doivent annoncer la suite des instruments.
- Avec bâtons : tenir son bâton en équilibre – jouer à l'escrime (tenir les bâtons par les pointes) pour toucher le pied de son adversaire – balancer la jambe par-dessus – ...
- Le Joystick : un élève se tient au centre d'un groupe de 4 ; il reste raide et se laisse "pousser" par les autres élèves ; aussi les yeux fermés.

#### Virages en arrière (switch)

- En chasse-neige sur un terrain facile ; prendre appui sur le gros orteil du ski extérieur pour virer.
- Par 2 avec un « ange gardien » qui se tient en amont du skieur en switch.
- Progressivement resserrer les skis.
- Regarder vers l'extérieur du virage (aide au déclenchement) ou vers l'intérieur (aide à la conduite).
- Au déclenchement, pousser le ski extérieur vers l'avant (= fendre).
- Skier en arrière est aussi un moyen de faire ressentir une position en avant à des skieurs qui se tiennent trop en arrière.

### Valse

- Virer vers l'amont en prenant appui sur l'avant de la chaussure, terminer en arrière dans la traversée.
- Idem, sans les bâtons, lancer les bras énergiquement vers l'amont (= aide à la rotation).
- Par 2, (aussi un élève + et un élève -) tenir les extrémités des bâtons et enchaîner les valeses.
- Idem par 3, par 4, ...
- Enchaîner des valeses par 2 en synchro.
- Qui peut réussir une valse les yeux fermés ? Ou sur un ski ? Ou dans l'autre sens ? ... ?

### Synchro

- Par 2, se suivre ou l'un à côté de l'autre : quelle position préférée, inversion, varier les virages, le rythme, la communication (visuelle, auditive)
- Une idée pour amorcer : présenter une image d'une formation en synchro. Les élèves l'interprètent pour réaliser une forme.
- → Donner un objectif, établir des critères de réussite, fixer un délai.
- Différentes formes : serpentine, parallèle, alternance virages courts/longs, crash, touch, riri, ...
- La synchro est aussi un excellent moyen d'amener une correction technique collective ou individuelle.

### Half-pipe

- → Toujours être présent avec son groupe dans le pipe !
- → Vivre des émotions !
- Sécurité : enlever les dragonnes des bâtons.
- Sur la piste, enchaîner des virages arrondis. Si skis //, alors enchaîner des virages en mettant le plus possible les skis à plat.
- Dans le pipe, descendre en effectuant des virages arrondis.
- Utiliser le « flat » pour gérer sa vitesse – dans la « transition » et dans le « vert' », regarder un cran en avance de vos skis.
- Ne pas pousser sur les jambes pour décoller dans le « vert' »!! → Risque de blessure !
- Avec la confiance et avec la vitesse, les skis vont sortir naturellement du coping.

### Sauts – box

- → Toujours être présent avec son groupe dans le park !
- → Toujours effectuer une reconnaissance des sauts et des réceptions.
- → Annoncer son départ en levant le bâton.
- Privilégier une méthode fractionnée ou analytique.
- Safety : position du « gorille » (monkey attitude), stable, aucun mouvement de poussée sur les jambes, garder les bras vers le bas. Subir le saut sans bouger.
- Augmenter progressivement la phase de glisse (speed check) pour terminer son saut dans la pente de réception.

### Bordercross

- → Toujours effectuer une reconnaissance du border !
- → Toujours être présent avec son groupe !
- → Vivre des émotions !
- Effectuer le parcours seul, puis à deux et enfin à quatre sous forme de compétition.

### **Organisations de la classe**

Les nombreuses formes d'organisation de la classe permettent de varier les situations, les interactions et contribuent à dynamiser l'enseignement.

- /2 ou /3 : effectuer une tâche commune, trouver une solution, réaliser une forme, ...
- /2 s'observer, se corriger, donner un feed-back.
- Individuellement : ressentir, essayer, ...
- Sur une piste clairement définie, par équipes : indépendamment les équipes entraînent ou tentent de réaliser une forme (synchro, tricks, ...) – à tour de rôle, ces mêmes équipes, passent auprès du moniteur pour une évaluation, une correction ou une séquence vidéo dans une autre forme.

### **RÉFÉRENCES :**

- [www.snowsportsvaud.ch](http://www.snowsportsvaud.ch)
- [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)
- <https://www.vd.ch/themes/population/sport/sport-prevention-et-sante/mesures-de-securite/>