

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
- www.mobilesport.ch
- <https://www.vd.ch/themes/population/sport/sport-prevention-et-sante/mesures-de-securite/>