



Photo: Michael Portmann

Table des matières	Page
Avant-propos et Introduction	1
Le modèle de formation de Macolin	2
Les 4 domaines d'action du modèle de formation	3
Encourager dans les sports de neige	4
Soutenir le développement personnel	6
Structurer les relations et consolider l'équipe	7
Possibilités de mouvement et chaîne d'actions	8
Ski – Axes d'articulation	10
Snowboard – Mouvements de parties du corps	11
Télémark – Mouvements de parties du corps	12
Ski de fond – Best Practice Nordic	13
Backcountry – Promouvoir l'autorégulation	14
Disabled – Vivre la diversité	15
Conclusion, bibliographie et impressum	16

Encourager dans les sports de neige

Avant-propos

Davide Codoni
Directeur de Swiss Snowsports

Les enseignants de sports de neige incarnent un rôle de modèle important et doivent être à la hauteur des attentes émises par les hôtes. Que ce soit dans le cadre d'une école de ski, d'un camp de sports de neige ou lors de succès en compétition – les expériences partagées façonnent notre vie et renforcent la personnalité de chacun de nous.

Le modèle de formation de l'OFSPPO, qui englobe tous les sports, en est le fondement et la référence, avec les quatre domaines d'action «Transmettre – Encourager – Innover – Se soucier de l'entourage». Après avoir traité le thème de perfectionnement «Transmettre» durant la période 2018 à 2020, nous aborderons le domaine d'action «Encourager» lors de cette saison et la suivante. Cette publication, mais aussi le Forum Swiss Snowsports et les cours de perfectionnement 2020 à 2022 nous permettrons de remplir cette mission.

La présente édition d'Academy de Swiss Snowsports est le fruit d'une collaboration avec Swiss-Ski et l'OFSPPO. Grâce aux synergies en place, ce document rassemble le savoir-faire des trois institutions en un ensemble précieux contenant les bases d'un objectif commun: percevoir l'importance de la responsabilité dans la formation et le perfectionnement.

Nous remercions toutes les parties engagées en faveur des sports de neige et vous souhaitons une lecture aussi plaisante qu'instructive.

Introduction

Michael Brügger
Chef de la formation Swiss Snowsports

Les saisons de perfectionnement 2020/21 et 2021/22 sont consacrées au thème «Des activités de sports de neige de qualité – Encourager».

L'objectif des professeurs de sports de neige, des responsables de camps et des entraîneurs et n'est pas seulement d'enseigner une discipline sportive, mais aussi de préparer les jeunes aux défis de la vie. Le sport les aide à gérer les hauts et les bas de tous les jours, à contrôler leurs émotions et à canaliser les sentiments négatifs. Grâce au sport, les jeunes développent en outre de nombreuses compétences sociales dont ils vont avoir besoin dans la vie.

Ce numéro d'Academy montre comment le thème «Encourager» s'inscrit dans le modèle de formation de Macolin. Des professeurs de sports de neige, des entraîneurs et des athlètes expliquent comment ils mettent en œuvre les recommandations lors de l'enseignement et de l'entraînement sur la neige. Tu trouveras en outre, pour chaque discipline, des rubriques pratiques faisant également partie des cours de perfectionnement de Swiss Snowsports.

Introduction au thème

Le thème «Encourager» montre aux professeurs de sports de neige, aux responsables de camps et aux entraîneurs comment contribuer au bon développement et à l'épanouissement des enfants et des jeunes.

Il s'articule autour de la transmission de compétences psychosociales et de compétences en matière de santé, qui façonnent la personnalité au-delà des frontières du sport.

«Encourager» est l'un des quatre domaines d'action du modèle de formation de Macolin.

Transmettre

Encourager

Innover

Se soucier de l'entourage

Le modèle de formation de Macolin: répondre avec compétence à des exigences concrètes

Le modèle de formation de Macolin, qui tient lieu de nouveau concept-cadre pour l'ensemble du système sportif suisse, part d'**exigences concrètes** auxquelles sont confrontés les enseignants. Il s'agit de **répondre** à ces exigences de la manière la plus **compétente** possible. Le savoir, le savoir-faire et le savoir-être constituent les différentes facettes d'une action professionnelle.

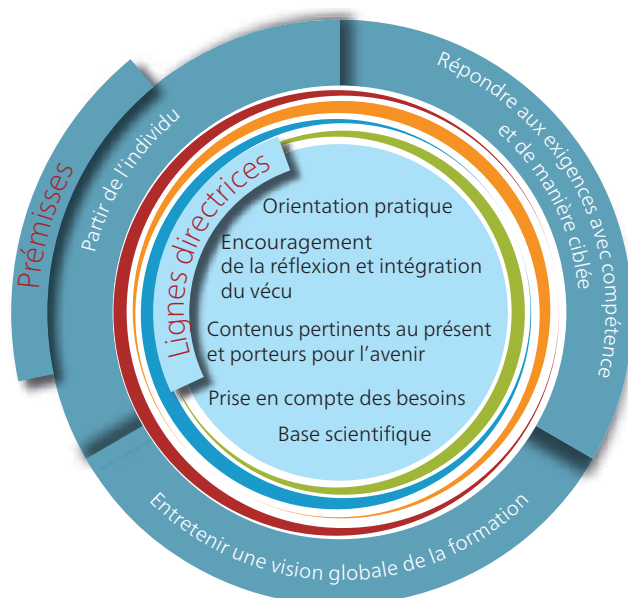
L'enseignement est centré sur les individus dans toute leur différence. Tous souhaitent apprendre, être encouragés au niveau individuel et vivre des expériences. L'objectif est toujours d'engager un processus de développement global, aussi bien sur un plan sportif que personnel. Cela requiert un savoir qui englobe toute la personne.

Les prémisses et lignes directrices du modèle de formation de Macolin (voir l'illustration 1) donnent une bonne vue d'ensemble.

Le modèle de formation de Macolin (voir l'illustration 2) livre un modèle d'action simplifié. La conception J+S de la formation des jeunes reprend et illustre ce modèle d'action. Les enseignants proposent une offre dont les apprenants font un usage individuel. Les personnes qui participent régulièrement à des activités de sports de neige renforcent leur motivation, leur envie d'apprendre, leurs connaissances et leur savoir-faire sportifs, tout en développant leur personnalité.

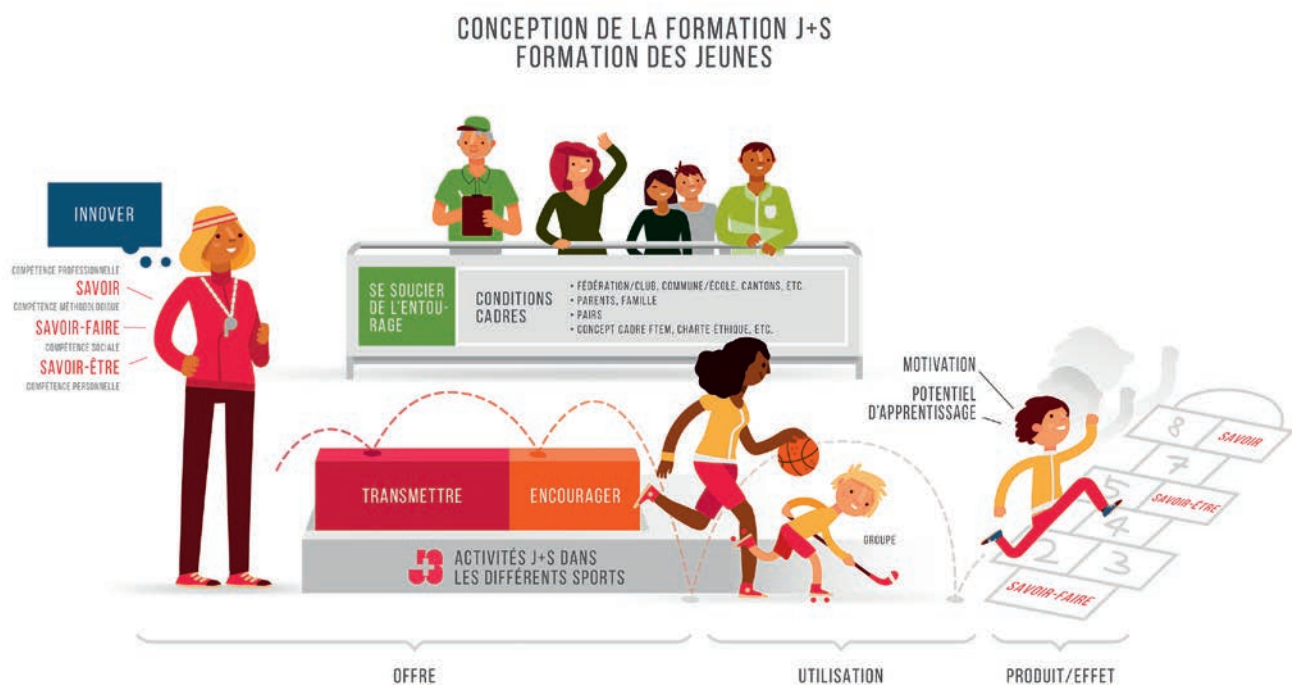
Les enseignants se basent sur quatre domaines d'action qui revêtent une importance centrale, indépendamment du niveau de formation.

C'est la combinaison de ces différents domaines qui va enrichir l'expérience et garantir le succès à long terme de l'enseignement.



Ill. 1: Prémisses et lignes directrices du modèle de formation de Macolin

3 Les 4 domaines d'action du modèle de formation



ill. 2: Conception de la formation J+S

Transmettre

Dans le domaine d'action «**Transmettre**», il s'agit pour l'enseignant de transmettre des contenus de la meilleure forme possible. Ce domaine et ses quatre champs d'action ont été introduits lors de la période de perfectionnement 2018 à 2020.

Encourager

Il s'agit ici pour l'enseignant de veiller au développement général des apprenants, quel que soit le sport. **L'encouragement est au cœur de la période de perfectionnement 2020 à 2022.**

«Le but est, en s'appuyant sur les valeurs positives véhiculées par le sport, d'encourager les personnes à devenir des personnalités autonomes et socialement responsables.»

Le champ d'action «**Soutenir le développement personnel**» s'intéresse au participant lui-même. Le champ d'action «**Structurer les relations et consolider l'équipe**» se concentre sur les interactions sociales entre les participants.

Innover et se soucier de l'entourage

Dans le domaine d'action «**Innover**», il s'agit pour l'enseignant de veiller à son développement personnel et à celui du sport. Le domaine d'action «**Se soucier de l'entourage**» porte sur la connaissance et la prise en compte par l'enseignant de conditions-cadres favorables.

Les domaines d'action «Innover» et «Se soucier de l'entourage» seront abordés lors de la période de perfectionnement 2022 à 2024.

Les bases

L'ensemble de cartes «Des activités J+S de qualité – Encourager» sert de base et d'arrière-plan au traitement de ce thème.

Les trois cartes d'introduction sont présentées dans cet Academy. Le jeu de cartes complet peut être commandé auprès de OFPSO.



Pour te préparer à ton cours de perfectionnement (CP/MP ou MPE), nous te recommandons de consulter le site fortbildung-foerdern.ch/fr qui te permettra de te familiariser avec le sujet.



Le **padlet** est un mur collaboratif virtuel regroupant un vaste choix de supports multimédias (témoignages, articles, vidéos, etc.). Parcours cette plateforme et les différentes idées présentées pour profiter de recommandations concrètes en lien avec le thème «Encourager».

Des activités J+S de qualité – Encourager



«On apprend à se fixer des objectifs, à gérer les défaites, à s'intégrer dans un groupe, à être fair-play – et l'on apprend pour la vie.»¹

C'est en ces termes que la conseillère fédérale et ministre des sports Viola Amherd vante les bienfaits du sport. Le domaine d'action «Encourager» aborde précisément cette thématique et montre aux moniteurs J+S comment contribuer au bon développement ainsi qu'à l'épanouissement des enfants et des jeunes. Il s'articule autour de la transmission de compétences psychosociales et de compétences en matière de santé qui façonnent la personnalité au-delà des frontières du sport. Le présent jeu de cartes fournit à ce propos des recommandations concrètes, réparties en deux champs d'action:

Permettre d'agir de manière autonome

Soutenir le développement personnel



Encourager un comportement fondé sur des valeurs

Structurer les relations et consolider l'équipe



¹Extrait du discours «75 ans de l'encouragement du sport à Macolin», 6.11.2019

1

Pour ne pas alourdir le texte, le masculin générique a été utilisé pour désigner les deux sexes.

Conception de la formation J+S

La conception de la formation J+S souligne l'importance des «activités J+S de qualité» et vise à soutenir concrètement les moniteurs J+S dans l'exercice de leur fonction. «Encourager» est l'un des quatre domaines d'action qui la composent:

Transmettre

Encourager

Innover

Se soucier de l'entourage

Les couleurs représentant les domaines d'action «Transmettre» et «Encourager» sont proches, montrant ainsi que les contenus se recoupent: de fait, quiconque transmet encourage également – et inversement.

Outils supplémentaires

Les contenus sont volontairement présentés sous une forme compacte. Les moniteurs J+S qui souhaitent approfondir certains thèmes peuvent scanner les codes QR correspondants.

Indications d'âge

Les conseils pratiques s'adressent à plusieurs catégories d'âge. Les âges représentés dans la barre servent de points de repère:



«On apprend à se fixer des objectifs, à gérer les défaites, à s'intégrer dans un groupe, à être fair-play – et l'on apprend pour la vie.» **Viola Amherd**

«Le sport est la meilleure école de vie.» **Adolf Ogi**

Mise en pratique dans l'enseignement

Tous les professeurs de sports de neige souhaitent que leurs hôtes – petits ou grands – rentrent chez eux avec des expériences marquantes dans leurs bagages. L'abordage fondamental du domaine d'action «Encourager» aide à mieux comprendre les hôtes et à les faire progresser de manière globale.

Des petits gestes de ta part en tant qu'enseignant ont souvent un grand effet!

Dans les pages qui suivent, des athlètes suisses de sports de neige transmettent des messages sur des expériences marquantes de leur carrière.

Des entraîneurs et des professeurs de sports de neige expérimentés nous expliquent également ce qui est important pour le développement individuel des participants dans le cadre de leurs activités de sports de neige.



Mike Schmid, champion olympique de skicross

«Il faut souvent quitter sa zone de confort en skicross, en particulier lors des premiers entraînements qui suivent la reconnaissance. On fait des plans pour savoir comment franchir chaque élément. L'athlète s'élanche ensuite et doit évaluer lui-même sa vitesse et ce qu'il doit faire. Nous, les entraîneurs, pouvons donner de petits conseils dans ce domaine, mais ce sont les athlètes en fin de compte qui doivent franchir les éléments et décider ce qu'ils vont faire: est-ce que je fais un double, est-ce que j'amortis la bosse, est-ce que je saute comme discuté? Ils doivent se surpasser encore et encore, surtout les femmes, qui skient sur le même parcours que les hommes. C'est une lutte permanente, où l'on doit savoir jusqu'où l'on peut repousser ses limites.»

Andri Ragetti, équipe nationale de ski freestyle

«J'ai appris très tôt que je dois travailler dur au quotidien pour m'améliorer et pour réussir. Mon entraîneur me fait sortir jour après jour de ma zone de confort et m'a appris à ne pas me contenter de peu. Rétrospectivement, cette expérience en particulier a été très importante pour moi. Le sport me montre que moi seul suis responsable pour influencer positivement mes performances. J'essaie donc de donner le meilleur de moi-même dans tout ce que je fais. Le succès n'en est que la conséquence logique.»



Nadine Fähndrich, équipe nationale de ski de fond

«J'ai appris le ski de fond de manière ludique dans mon club et le plaisir de ce sport m'a ainsi été transmis de manière idéale. Aujourd'hui encore, ce plaisir et cette passion pour le sport sont très présents et restent la raison de mes progrès. J'ai appris lors de mes entraînements quotidiens à écouter mon corps et à accepter son besoin de repos. Cela est important pour moi, car j'ai déjà franchi la limite à l'entraînement, parfois même plusieurs jours de suite.»



Michelle Gisin, équipe nationale de ski alpin



«J'ai appris au sein des OJ combien il est important de collaborer et de faire face ensemble aux situations quotidiennes. Si tout le monde participe au chargement du matériel, alors tout est plus rapide et plus facile. Cela m'a montré deux choses: la valeur d'une équipe qui fonctionne et l'importance des agissements de chacun.»

Patrizia Kummer, équipe nationale de snowboard alpin

«Une interaction honnête et respectueuse et une communication ouverte au sein de l'équipe sont cruciales pour moi. Si tous les athlètes sont traités selon les mêmes critères, ont les mêmes droits et devoirs et reçoivent la même attention, tout le monde se sentira bien et prêt à satisfaire aux exigences pour performer. Au travers de situations difficiles dans l'équipe, j'ai appris à m'affirmer et à trouver mon rôle. Je sais maintenant que tout conflit nécessite au moins deux parties, et je peux ainsi gérer la situation.»



Soutenir le développement personnel



Permettre d'agir de manière autonome

Les personnes qui agissent de manière autonome prennent leurs décisions en toute indépendance, assument la responsabilité de leurs actes et ont le courage de tracer leur propre route. Considérée parfois comme un ingrédient du bonheur, l'autodétermination joue un rôle prépondérant dans le développement de la personnalité.

L'autodétermination est le fruit d'un intense travail d'introspection (p. ex. savoir-être, estime de soi, émotions, corps, besoins), auquel l'activité physique et le sport offrent un cadre idéal. Les moniteurs J+S planifient et conçoivent donc les activités en conséquence, en fixant des objectifs généraux:

«Une situation d'enseignement ne consiste pas uniquement à transmettre des connaissances. C'est aussi l'occasion de provoquer, si possible, un déclic chez les apprenants et les enseignants et de parfaire leur développement personnel.»¹

¹Brochure J+S «Manuel clé Jeunesse+Sport»

Termes clés



Langage du corps Courage
Expériences gratifiantes
Attention Confiance en soi
Comportement alimentaire Bienveillance
Emotions Autoévaluation
Substances addictives Perception du corps
 Acceptation de soi

Stimuler la perception de soi

Renforcer l'estime de soi

Encourager l'autorégulation

Accroître la sensibilité aux questions liées à la santé

«La perception de soi ne peut être stimulée qu'en développant sa conscience. Je stimule tous les sens durant les cours pour y arriver et je m'assure que le cadre proposé est suffisamment varié. J'utilise également l'analyse vidéo pour soutenir la vision intérieure.» **Michael Brügger, chef de la formation SSSA**

«Je renforce l'estime de soi de mes participants en me concentrant toujours sur leurs besoins et leur plaisir. Je reste ouvert aux nouvelles idées et j'intègre leurs suggestions dans mon enseignement.» **SSSA Kilian Weibel, Demo Team Ski**

«J'essaie d'apprendre aux athlètes à bien s'évaluer au cours de leurs activités quotidiennes et à se juger de manière réaliste. Il est ainsi beaucoup plus facile de fixer des objectifs qui correspondent à leurs propres capacités. Je soutiens en partie ce processus par des questions de contrôle.» **Peter von Allmen, entraîneur de ski de fond**

«Je stimule l'estime de soi de mes participants en créant une atmosphère exempte de critiques et de jugements. J'utilise des exercices ludiques et j'explique où et pourquoi quelque chose pourrait mieux fonctionner en procédant d'une autre manière.» **Samuel Gave, SSSA Demo Team Snowboard**

Mise en pratique dans l'enseignement

- Je stimule la perception de soi par des questions ciblées.
- Je félicite les participants; cela renforce l'estime de soi de chacun.
- En cas d'échec, j'aide à en trouver la cause et à renforcer l'optimisme et le plaisir par des mesures appropriées.
- J'aide chacun à s'autoévaluer de manière réaliste et à se fixer des objectifs permettant de se sentir en sécurité.
- Je sensibilise également mes participants à la santé grâce à l'aide d'exercices d'échauffement adaptés, et je leur explique pourquoi nous faisons cela.

Structurer les relations et consolider l'équipe



Encourager un comportement fondé sur des valeurs

«Jeunesse+Sport axe ses offres de formation sur une conception de l'être humain qui repose sur des valeurs humanistes. Ces valeurs fondamentales, telles que le respect, l'acceptation et l'humanité sont les conditions sine qua non à toute compréhension réciproque.»¹

Ce champ d'action, s'articulant autour de valeurs, de points de vue et de comportements convenables sur le plan social, reprend cette idée. Grâce au sport, les enfants et les jeunes apprennent et s'exercent à structurer de manière constructive les relations avec leurs semblables de même qu'à développer leur esprit d'équipe.

Les moniteurs J+S qui encouragent un comportement fondé sur des valeurs ont une influence positive. Les enfants et les jeunes qui assimilent les valeurs transmises les appliquent à d'autres domaines de leur existence, s'appropriant ainsi des compétences (psychosociales) essentielles pour la vie de tous les jours, l'école et leur futur métier.

¹Brochure J+S «Manuel clé Jeunesse+Sport»

Termes clés



Intégration Empathie Respect
 Proximité Distance Coopération
 Cohésion
 Diversité Fair-play
 Dialogue
 Résolution des conflits Tolérance

Favoriser les relations fondées sur le respect et la loyauté

Vivre la diversité

Promouvoir l'esprit d'équipe

Privilégier une gestion constructive des conflits

Confier des responsabilités et des tâches

«Des mesures spécifiques peuvent influencer l'ambiance au sein de l'équipe. Mais souvent, c'est ma façon d'agir en tant qu'entraîneur qui est déterminante. Mon attitude personnelle ainsi qu'une ambiance positive et constructive se répercutent directement sur mes athlètes et améliorent ainsi fortement l'atmosphère.» **Osi Inglin, entraîneur de ski alpin**

«Je promeus un langage respectueux dans mes cours, exempt d'expressions offensantes ou discriminatoires. Je commence par le «jeu du grill» en début de semaine avec les jeunes. Les termes tabous que nous voulons bannir de notre langage au sein de la classe sont sanctionnés sur-le-champ par cinq pompes – on se fait «griller».» **Samuel Gave, SSSA Demo Team Snowboard**

«Je promeus une communication ouverte au sein de mes classes. J'aborde les conflits en fonction de la situation. J'interromps parfois mes explications et je réagis à la situation, ou je parle aux participants individuellement lors d'une montée en télésiège.» **SSSA Kilian Weibel, Demo Team Ski**

«Sur la neige, j'encourage les athlètes à trouver eux-mêmes des solutions. En dehors, j'encourage la prise de conscience et le développement de la responsabilité personnelle, adaptée à la «vie quotidienne». Dans ce cas je procède individuellement, car tout le monde ne peut pas assumer le même degré de responsabilité.» **Osi Inglin, entraîneur de ski alpin**

Mise en pratique dans l'enseignement

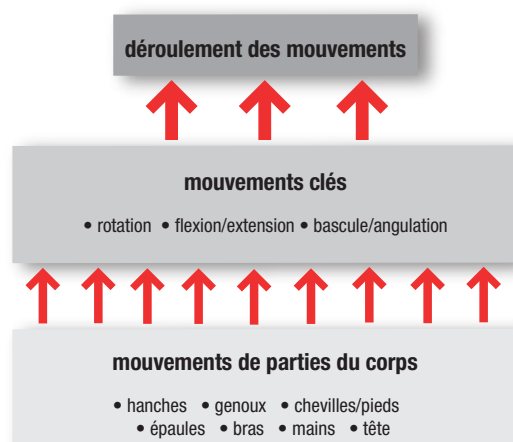
- Je promeus un traitement respectueux et fair-play.
- Je demande à mes participants d'effectuer des exercices en groupe, afin de renforcer également l'esprit d'équipe.
- Je détermine avec le groupe les expressions bannies au sein de notre équipe.
- J'utilise un rituel de réconciliation pour aider à résoudre les conflits entre les participants.
- J'offre des espaces à mes participants, pour leur permettre de trouver des solutions individuelles et assumer leurs responsabilités.

L'objectif des pages spécifiques aux disciplines Ski, Snowboard, Ski de fond et Télémark est de rafraîchir la compréhension et les connaissances techniques personnelles. Cette démarche stimule la réflexion sur les liens au sein de déroulements de mouvements, ainsi que sur la compréhension des mouvements de parties du corps, des mouvements clés et de leur influence sur les engins.

Ces thèmes spécifiques aux différentes disciplines sportives feront également partie intégrante des cours de perfectionnement 2020 à 2022.

Fonctions des engins et mouvements clés

Les **fonctions des engins** correspondent à l'utilisation de la résistance de la neige et aux forces qui en résultent. Les **mouvements clés**, composantes fonctionnelles du déroulement des mouvements, permettent la mise en action et la gestion des fonctions des engins. Chaque mouvement clé se compose de **mouvements de parties du corps – hanches, genoux, pieds, épaules, bras, mains et tête** – coordonnés entre eux.



III. 3: Mouvements de parties du corps – mouvements clés – déroulement des mouvements

Possibilités de mouvement

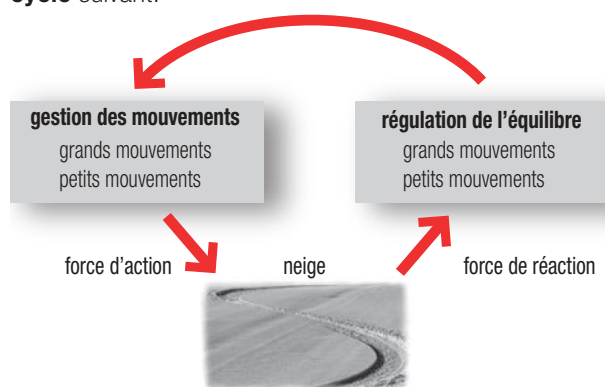
Chaque partie du corps participe à la gestion des mouvements clés. Les mouvements des hanches, des genoux et des pieds ont une influence directe sur les fonctions des engins. Les mouvements des épaules, des bras, des mains et de la tête initient, accompagnent et sustentent les mouvements clés et ont une influence indirecte.

Chaîne d'actions

Les mouvements clés influencent les fonctions des engins. Tous les mouvements clés (basiques et fins) sont transmis avec plus ou moins de retard, au travers de la surface de contact des chaussures, vers l'engin de sports de neige. Cela est défini par le terme «chaîne d'actions».

Gestion des mouvements et régulation de l'équilibre

La recherche de l'équilibre dynamique est fondée sur le **cycle** suivant:



III. 4: Cycle de gestion des mouvements – régulation de l'équilibre

La **gestion des mouvements** est rendue possible par les petits et grands mouvements clés. Les forces qui en résultent, transposées sur la neige, provoquent des forces réactives. L'équilibre est obtenu grâce à la réaction de la neige.

Les **grands mouvements de régulation de l'équilibre** provoquent un déplacement considérable du CGC.

Les **petits mouvements de régulation de l'équilibre** n'ont qu'une faible influence sur le déplacement du CGC.

Discipline Ski

Observation d'une forme: quels éléments liés aux axes d'articulation sont-ils déterminants?

- Les trois axes d'articulation (épaules, hanches et chevilles) et leur correspondance fonctionnelle constituent une chaîne d'actions. À l'échelle des mouvements clés, cela se traduit par des déroulements de mouvements différents.
- Comment utiliser ce savoir pour fournir un feedback précis?
- Pour en savoir plus, rendez-vous à la page 10

Discipline Snowboard

Quels mouvements ont une influence directe – ou indirecte – sur les fonctions des engins?

- Les pieds sont directement fixés au snowboard, chaque mouvement qui s'y produit a une influence directe sur l'engin. Plus une partie du corps est éloignée de la planche, plus son influence sur les fonctions de l'engin est indirecte.
- Comment utiliser ce savoir pour proposer de nouvelles expériences à nos hôtes?
- Pour en savoir plus, rendez-vous à la page 11

Discipline Télémark

Comment les particularités des articulations des hanches, des genoux, des chevilles et des orteils sont-elles utilisées?

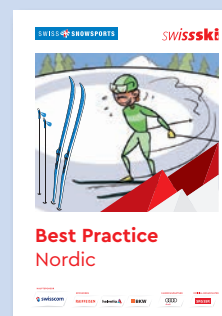
- La situation du talon libre offre plus d'options de mouvements par rapport aux disciplines du ski et du snowboard. On dispose de possibilités d'action supplémentaires grâce à la plus grande mobilité des chevilles, de l'avant-pied et des orteils.
- Comment mettre à profit ce savoir approfondi pour en faire bénéficier nos hôtes?
- Pour en savoir plus, rendez-vous à la page 12

Discipline Ski de fond

Comment choisir un exercice aussi passionnant qu'utile pour ton hôte?

Afin de rendre les cours de ski de fond attrayants, il est indispensable de disposer de contenus motivants et adaptés au niveau.


On sait, grâce à la théorie du mouvement, que l'apprentissage ludique – au moyen d'images/de métaphores ou d'aides didactiques – est le plus propice à l'apprentissage des enfants, mais aussi des adultes. Nous sommes heureux de te présenter la brochure «Best Practice Nordic», issue d'une collaboration entre Swiss-Ski et Swiss Snowsports. Nous invitons tous les professeurs de sports de neige à consulter ce recueil d'exercices, focalisé sur les niveaux novice et avancé, et à s'en inspirer pour leurs leçons. Pour en savoir plus, rendez-vous à la page 13



Cas de figure: Leo (17 ans, niveau avancé/expert) skie déjà en virage court.

Observer:

Les skis ne sont pas parallèles en phase de conduite 2 (stemm aval). Pourquoi?

Savoir	<p>Le virage court est une séquence de mouvements précis exécutés rapidement. Les jambes et les pieds jouent un rôle central dans leur exécution. Un haut du corps stable et une rotation des axes d'articulation sont cependant nécessaires pour que ces mouvements débouchent sur des virages courts précis et rapides. Le tonus musculaire et la stabilité de l'axe longitudinal contribuent à la régulation de l'équilibre.</p>
	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Les axes d'articulation sont des éléments essentiels à observer dans le déroulement des mouvements. Le skieur possède trois axes d'articulation dépendant les uns des autres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'axe des épaules • l'axe des hanches • l'axe des chevilles (virtuel) <p>Flexion/extension: l'écart vertical des axes d'articulation diminue ou augmente (axes des hanches et des pieds principalement).</p> <p>Mouvement de bascule/angulation: parallélisme des axes d'articulation entre eux: maintenu (bascule) ou modifié (angulation).</p> <p>Mouvement de rotation: torsion des axes entre eux par des forces de rotation (tonus musculaire).</p> <p>La contre-rotation est importante en virage court. La contre-rotation du haut du corps génère un couple opposé équivalent sur les skis, qui est utilisé pour la conduite du virage.</p> </div> </div>

Évaluer:

- Parallélisme au niveau de l'axe des chevilles: un décalage trop marqué des pieds dans la phase de conduite 2 produit trop de pression sur la spatule du ski extérieur. L'appui au niveau du talon du ski est trop faible et celui-ci dérape.
- L'axe des épaules n'est pas orienté vers la ligne de pente: la co-rotation réduit le couple, et donc le tonus musculaire.
- Travail insuffisant des jambes (mouvement de flexion/extension des genoux et des pieds): ces mouvements doivent être exécutés de façon rapide et précise pour influencer les fonctions des engins.

Conseiller/Accompagner:

- Réduire le décalage au niveau des pieds en maintenant le bas des jambes parallèles.
- Exercice de stabilisation du haut du corps, maintenir l'axe des épaules aussi horizontal que possible et orienté vers la ligne de pente.
- Provoquer de petits ollies, virages jets pour entraîner la mobilité (flexion/extension) des chevilles.
- Entraîner l'«arrêt de hockey» à partir du dérapage latéral ou de la ligne de pente. Orienter l'axe des épaules vers l'aval, augmenter l'angle de prise de carre par une angulation des hanches et des genoux.

L'exercice et les conseils ciblés que tu fournis aident à obtenir de bons résultats. Ils développent la confiance en soi et Leo commence à améliorer ses virages courts, ceux-ci gagnent en précision.

Cas de figure: Leonie souhaite effectuer des virages

Observer:

On constate une rotation des épaules, des bras et de la tête, mais le snowboard ne tourne pas. Pourquoi?

Savoir	<p>Le tronc/la colonne vertébrale relie les extrémités supérieures aux extrémités inférieures. Une bonne stabilité du tronc débouche donc sur une meilleure «transmission» des mouvements vers la planche. Pour obtenir les meilleurs mouvements possible, les différentes parties du corps doivent être coordonnées de la meilleure forme possible les unes avec les autres. Des unités d'entraînement physique sont également nécessaires pour améliorer les performances et la prévention.</p>	
		<p>Mouvements de parties du corps avec effet de sustentation: Ces mouvements ont une influence indirecte sur les fonctions de l'engin. Tête: sustente en particulier le mouvement clé «rotation». Épaules: sustentent les mouvements clés. Bras: sustentent les mouvements clés et l'équilibre en général. Tronc: transmet les mouvements. En particulier le mouvement clé «rotation».</p> <p>Mouvements de parties du corps avec effet déclencheur: Ces mouvements ont une influence directe sur les fonctions de l'engin. Plus ces mouvements sont proches de la planche, plus leur influence est directe. Hanches: influencent principalement la gestion basique et fine. Elles sont déterminantes aussi bien pour les déplacements basiques du centre de gravité du corps que pour la gestion fine de l'équilibre. Cuisses: transfert grossier et fin des mouvements des hanches aux genoux et vice versa. Genoux: influencent principalement la gestion basique et fine. Bas des jambes: la musculature du bas des jambes gère directement les chevilles et est donc déterminante pour ces mouvements. L'angle de prise de carre côté talon en particulier peut être influencé de manière importante. Pieds: influencent principalement la gestion fine de la planche. Provoquent et sustentent les mouvements clés.</p>

Évaluer:

Les mouvements ont lieu uniquement dans la partie supérieure du corps. Ces mouvements ont seulement une influence indirecte sur le snowboard. Pour arriver à tourner, il faut aussi effectuer des mouvements ayant une influence directe sur la planche.

Conseiller/Accompagner:

Tu choisies l'exercice suivant en t'assurant qu'il exige des mouvements ayant une influence directe sur la planche.

L'exercice et les conseils ciblés que tu fournis aident à obtenir de bons résultats. Ils développent la confiance en soi et Leonie commence aussi à mieux percevoir son corps sur son snowboard.

Cas de figure: Julie (33 ans) souhaite améliorer ses virages de télémarch.

Observer:

Julie revient toujours en position de ski alpin lorsqu'elle déclenche un virage (les deux talons en appui sur l'engin). Les skis se mettent en position convergente à la fin du virage. Le talon du ski aval dérape, tandis que le ski amont ne tourne pas suffisamment. Julie donne aussi l'impression d'être tendue. Pourquoi?

Savoirir	L'articulation supérieure de la cheville permet les mouvements de flexion/extension, l'articulation inférieure de la cheville les mouvements de bascule/angulation. Les articulations des orteils et de la cheville influencent l'angle de prise de carre et la prise d'appui sur le ski.	
		<p>Gestion basique</p> <p>La transition et la position de télémarch sont provoquées par la flexion/extension coordonnée et simultanée des hanches, des genoux, des chevilles et des articulations des orteils.</p> <p>La flexion et l'extension de ces articulations influencent la position du centre de gravité du corps, et donc des fonctions des engins «prendre/quitter l'appui». En raison de la situation du talon libre, un déplacement trop marqué du centre de gravité vers l'avant peut provoquer une perte de l'équilibre dynamique.</p> <p>La flexion d'une jambe et l'extension de l'autre, effectuées simultanément, provoquent un déplacement latéral du centre de gravité (mouvement clé «bascule»), et influencent ainsi la fonction des engins «prendre la carre».</p>

Évaluer:

Julie a tendu sa jambe extérieure dans le virage et ses épaules se tournent vers l'aval. La prise de carre du ski intérieur est peu marquée en comparaison au ski extérieur. La contre-rotation des épaules semble être une réaction à la «surconduite» du ski aval. Ces mouvements de parties du corps ont seulement une influence indirecte sur les engins.

Conseiller/Accompagner:

Tu choisis l'exercice suivant en t'assurant qu'il exige des mouvements de parties du corps ayant l'influence souhaitée sur les fonctions des engins. Pour le changement de pas, la coordination intermusculaire est un prérequis pour les mouvements des articulations des pieds, des chevilles et des hanches. En se concentrant sur une flexion et une extension fluides des jambes, on améliore tout d'abord la position de télémarch et la transition. Il faut ensuite affiner le mouvement de la jambe intérieure pour pouvoir effectuer la prise de carre et prendre appui sur le ski intérieur de façon consciente.

L'exercice et les conseils ciblés que tu fournis aident à obtenir de bons résultats. Ils développent la confiance en soi et Julie commence aussi à mieux percevoir son corps sur ses skis de télémarch.

Cas de figure: Michael (35 ans, niveau novice/avancé) aimerait glisser plus longtemps sur ses skis en skating et se déplacer avec moins d'effort. Ses genoux se fléchissent cependant vers l'intérieur à quasiment chaque pas et il n'arrive pas à glisser longtemps sur un ski.

Pour utiliser de manière ciblée les exercices ludiques du «Best Practice Nordic», nous devons, en tant que professeurs de ski de fond, découvrir l'origine des problèmes techniques. Il faut pour cela comprendre le déroulement des mouvements d'un pas de ski de fond:

Le pas de ski de fond fonctionnel: le pas de ski de fond consiste en une séquence fonctionnelle de mouvements clés (flexion, rotation, bascule, extension) au niveau de l'articulation correspondante (mouvements de parties du corps). Il faut adopter pour cela une position (de base) en accord avec le niveau de l'apprenant:



Observer

- 1. Position (de base):** à faible vitesse, il est souhaitable que le haut du corps soit en position verticale, avec la cheville et le genou de la jambe de glisse légèrement fléchis, afin de prendre appui sur toute la longueur du ski. Pendant le déroulement du pas, le centre de gravité du corps se déplace horizontalement, toujours à la même hauteur et dans la direction du nouveau ski de glisse, sans fléchir les hanches/le haut du corps. Latéralement, le centre de gravité du corps se trouve directement au-dessus du ski d'appui.
- 2. Flexion** de la cheville de la jambe de glisse (le genou se fléchit simultanément).
- 3. Rotation/bascule** à partir du ski de glisse actuel vers le nouveau ski de glisse. Les hanches et le haut du corps se tournent latéralement en skating et basculent vers l'avant/latéralement en direction du nouveau ski de glisse. En style classique, la rotation latérale est beaucoup moins marquée.
- 4. Extension** complète de la jambe de poussée. La cheville, le genou et la hanche de la nouvelle jambe de glisse continuent légèrement fléchis.

Évaluer: check-list technique

a) La position de base, en accord avec le niveau, est-elle présente?

✓

b) Les mouvements clés sont-ils visibles au niveau de l'articulation correspondante et dans l'ordre souhaité

✓ Flexion de la cheville de la jambe de glisse

✗ Rotation/orientation pas réalisées. Tandis que le nouveau ski de glisse part dans la position en V, le centre de gravité de Michael va tout droit, ce qui provoque un fléchissement du genou vers l'intérieur!

✓ Bascule présente

✓ Extension de la jambe de poussée présente

c) Les éléments clés de ce type de pas sont-ils présents?

Conseiller / accompagner

Exercices du chapitre «Skating – mouvements clés» de la brochure Best Practice sur le thème rotation/orientation:

Best Practice Nordic

Basics 47

Orientieren

- ▷ Ritter Lanzelot: Lanzen (Stöcke) liegen auf der offenen Handfläche des Ritters und sind in Verlängerung der Unterarme waagrecht und parallel zum Gleitski
- ▷ Slalom: eine Strecke um Hütchen absolvieren (evtl. Menschenslalom)
- ▷ Stöcke mit Griff nach vorne gerichtet zwischen Ellbogen und Rippen einklemmen



Aspects qualitatifs (si la position, les mouvements clés et le type de pas sont en ordre)

- Position: plus la vitesse du fondeur est élevée et plus le corps est positionné vers l'avant, sans flexion du haut du corps au niveau des hanches (métaphore: un ouvrier dans un tunnel éclairé droit devant).
- Pas: plus les dispositions physiques du skieur sont bonnes, plus ses pas sont amples et puissants.
- Timing/dynamique: plus le niveau technique du skieur est élevé, plus le déroulement des mouvements clés est rapide (avec une impulsion plus marquée) → le déplacement est plus dynamique. Un travail dynamique des bras renforce ce processus (métaphore: chaque pas est comme un éclair).

Introduction

Promouvoir l'autorégulation dans la gestion des risques d'avalanche

Promouvoir le développement personnel et encourager l'autorégulation sont deux objectifs sur lesquels nous travaillons dans la formation en Backcountry. En effet, lorsqu'une personne évolue à l'écart des pistes balisées, elle doit savoir prendre des décisions de manière indépendante, en assumant la responsabilité de ses actes. L'autorégulation décrit l'aptitude à contrôler et gérer ses émotions, ses pensées et son comportement.

Ainsi, à toute étape d'une sortie en hors-piste ou en randonnée, tant durant la planification que durant la sortie elle-même, le professeur de sports de neige doit se poser certaines questions en tout état de conscience. Nous avons pour cela à disposition l'outil d'aide à la planification 3x3. Cette méthode met en avant trois moments importants de la sortie en hors-piste ou en randonnée (préparation, évaluation sur place, appréciation dans la pente) et les lie à trois facteurs (conditions, terrain, humain) à considérer durant ces trois étapes.

Planification de la sortie en hors-piste ou de la randonnée

Pour la planification, on trouve des informations sur les cartes, dans les guides topographiques, sur internet et auprès d'experts. On se renseigne de cette manière sur la longueur d'une sortie, son dénivelé, sa difficulté, les conditions du moment, les numéros de contact des secours alpins, etc. Les prévisions météo sont particulièrement importantes, car les orages, la neige, le vent et le froid peuvent fortement accroître le risque d'accident. Il faut également toujours prévoir des alternatives. En procédant de cette façon, le professeur de sports de neige prend des décisions en toute indépendance et de manière responsable lors de la préparation déjà. La question à se poser avant chaque sortie est la suivante: puis-je effectuer celle-ci avec mon groupe dans ces conditions et en accord avec mes capacités, en prenant un risque justifié?

Le facteur humain

Pour développer l'autorégulation (contrôle et gestion de son comportement, de ses émotions et de ses pensées) lors de sorties à l'écart des pistes balisées, il faut comprendre l'importance et le rôle du facteur humain. L'origine de nombreux accidents ne se trouve pas dans une mauvaise évaluation des conditions, mais dans la dynamique de groupe, dans la propre mise sous pression et dans la surestimation de soi. Connaître la théorie liée aux facteurs humains nous aiguillera dans nos stratégies décisionnelles et de contrôle. Ces connaissances nous préserveront de prises de risque irrationnelles et doivent ainsi être acquises et respectées.

Enseignement à l'écart des pistes balisées

Lors de la sortie en hors-piste ou en randonnée, il faut faire les bons choix au bon moment en utilisant les ressources disponibles. En plus de l'outil 3x3, nous avons à disposition une série d'outils sources d'informations, comme: méthode de réduction graphique MRG, Safer Six, PEAK, bulletin d'avalanches, bulletin météo, etc. En utilisant ces outils, le professeur de sports de neige est guidé dans ses prises de décision. Le contrôle de soi s'en trouve renforcé et le comportement est mieux adapté et plus responsable.

Recommandations d'autorégulation

Un professeur de sports de neige se doit de connaître les différents outils mis à disposition. Il pourra ainsi s'appuyer à tout moment sur ceux-ci pour optimiser ses prises de décision. Plus on dispose de connaissances, plus on peut agir de manière autonome et responsable.

Rappelons-nous: si un outil de contrôle nous indique clairement de renoncer, il faut de très bonnes raisons pour s'obstiner à continuer!



Ill. 5: dépliant «Attention avalanches!», groupe de compétences «prévention des accidents d'avalanche»



Des informations complètes sur la prévention des avalanches sont disponibles sur le **portail de White Risk**. Des cours proposés en e-learning permettent d'acquérir des connaissances spécifiques sur les avalanches. Le planificateur en ligne facilite la préparation de sorties en hors-piste et de randonnées.

Chaque handicap est différent. «Vivre la diversité» est par conséquent une réalité quotidienne dans le domaine du handisport.

Un bon professeur de sports de neige connaît la situation de départ de son hôte. Dans le cas de personnes handicapées, cela implique de connaître leurs éventuelles déficiences ou restrictions fonctionnelles et les conséquences sur la motricité. Ce savoir est essentiel pour adapter au mieux son enseignement.

- Comment un skieur assis va-t-il monter sur un télésiège?
- Comment une fondeuse aveugle fait-elle pour négocier les virages?
- Comment expliquer ce qu'est un ollie à un snowboarder atteint d'un handicap mental?

Pour répondre à ces questions et à bien d'autres encore, il est assurément utile de se placer dans la situation de l'élève. Voici une petite sélection d'expériences à réaliser pour cela.

Exercices de sensibilisation

Il est bien sûr impossible de se mettre complètement à la place d'une personne handicapée. Les exercices qui suivent vont cependant t'aider à mieux appréhender les difficultés supplémentaires à prendre en compte.

Pour éviter toute prise de risques, commence dans un endroit plat et peu fréquenté et augmente progressivement la difficulté. Les exercices sont décrits à chaque fois pour un engin précis, mais ils peuvent être adaptés à d'autres disciplines. Nous t'encourageons vivement à essayer!

Skier avec une déficience visuelle

Objectifs:

- Développer la perception de soi en sortant de sa zone de confort (restriction des capacités visuelles).
- Renforcer la compréhension mutuelle grâce au travail en tandem (guide-pratiquant).

Préparatifs:

Une personne place dans ses lunettes de ski un morceau de pochette plastique transparente afin de simuler une cataracte. On peut jouer sur le nombre de couches et le matériau de la pochette pour moduler le degré de déficience. L'autre personne joue le rôle du guide.

Exercices:

1. La personne malvoyante suit exactement le guide.
2. Le guide définit un corridor en effectuant des virages de manière régulière et la personne malvoyante détermine elle-même l'amplitude de ses virages au sein de ce corridor.
3. La personne malvoyante part la première. Elle fixe un point immobile (maison, rocher, remontée mécanique,

etc.) et effectue des virages dans cette direction. Le guide la suit et donne l'ordre de freiner ou de s'arrêter quand il le faut.

4. La personne malvoyante part la première en skiant librement. Le guide la suit et donne l'ordre de freiner ou de s'arrêter quand il le faut.

Comment compenses-tu tes capacités visuelles restreintes? Quelle est la distance idéale par rapport au guide? Quel rôle est le plus difficile: celui du guide ou celui de la personne malvoyante?

Faire du snowboard avec une hémiplégie

Objectif:

Ressentir les défis posés par la pratique du snowboard avec une hémiplégie et développer ainsi sa capacité d'empathie.

Préparatifs:

Attacher une fixation de manière très lâche et lacer la chaussure correspondante de manière aussi lâche que possible. Toujours du même côté, mettre la main dans la poche de pantalon de manière à ne pouvoir pratiquement pas utiliser le bras.

Exercice:

Essaie d'enchaîner les virages avec la plus grande fluidité possible.

Tu te rends vite compte que les mouvements du buste ne se transmettent pas vers la planche en passant par les deux pieds, comme d'habitude, mais surtout par un seul pied. Cela va sans doute te poser des problèmes tout à fait nouveaux pour le déclenchement des virages et l'interruption de leur enchaînement. Fais l'expérience de chaque côté et en évoluant à chaque fois dans les deux sens.

Qu'est-ce qui fonctionne le mieux? Comment adapterais-tu ton enseignement?



Skieur aveugle avec guide

Photo: PlusSport

Conclusion

Gion-Antieni Maissen Responsable Formation Swiss-Ski

Encourager au sport, c'est aussi encourager au développement de la personnalité.

En tant qu'entraîneurs, professeurs de sports de neige ou moniteurs/monitrices de camp, nous accompagnons nos athlètes, nos hôtes ou nos jeunes jusqu'au but souhaité et contribuons de cette façon automatiquement au développement de leur personnalité.

Les compétences de la vie courante telles que la perception de soi, l'empathie, la pensée créative, la capacité à prendre des décisions et à résoudre des problèmes, la gestion du stress, etc. ne sont pas forcément innées, mais peuvent être apprises et renforcées. Tout cela exige passablement de nous en tant que coachs de sports de neige, il s'agit d'un défi passionnant à relever. Le nouvel ensemble de cartes abordant le thème «Encourager» et cette édition «Academy» nous fournissent des conseils concrets pour une mise en œuvre adaptée aux différents sports et au niveau de chacun.

Notre responsabilité est grande dans le développement de la personnalité des participants et participantes. Une approche structurée nous renforce en tant que formateurs et formatrices et aide nos hôtes, athlètes et jeunes à affronter la vie de façon compétente.

Bon travail à toutes et tous!



Gion-Antieni Maissen



Photo: Mario Curti

Bibliographie

Swiss Snowsports Association (jusqu'en 2020):
toutes les publications, Belp
SSSA, Belp : série de manuels 2010
OFPSO Macolin, Le modèle de formation de Macolin,
Auteurs: HEFSM, SJA, Edition: 2019
OFPSO Macolin, Equipe de formation J+S, Set de cartes «Des activités J+S de qualité – Encourager», Edition 2020
Sonderegger, H., Pralong, C., Wachs, R. (2015). Mobilesport Thème du mois 10/2015: Ski de fond. OFPSO Macolin
Swiss-Ski, Freestyle - Concept (2015)
Swiss-Ski, Best Practice Nordic (2020)
Groupe de compétence «prévention des accidents d'avalanche»:
ATTENTION AVALANCHES!
www.slf.ch/kat

Tous les manuels de formation de Swiss Snowsports et les numéros d'Academy sont disponibles sur: www.snowsports.ch

Impressum

Chef de projet Michael Brügger

Chef de rédaction Arsène Page

Auteurs Michael Brügger, Gion-Antieni Maissen, Daniel Friedli, Arsène Page, Isa Jud, Bastien Dayer, Frederick Thomas, Rafael Ratti, Fabien Pavillard, Kurt Strässle

Co-auteurs et relecture Thomas Sigrist, Tobias Imhof, Marcel Homberger, Demian Franzen, Génika Hulliger, Davide Schaefer

Traduction français Ines Mangisch, Mangisch Translations

Photos Michael Portmann, Mario Curti, PluSport, RIVE – Rafi Imhof
Video Experience

Adresse de la rédaction Redaktion Swiss Snowsports,
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Production Viaduct, Sommerastrasse 32, CH-7007 Chur,
www.viaduct.ch

Changement d'adresse Swiss Snowsports, Hühnerhubelstr. 95,
3123 Belp, info@snowsports.ch

Prix Compris dans la cotisation pour les membres de l'association Swiss Snowsports.

Droit 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 17 000 exemplaires, dont 11 000 en allemand, 4 000 en français et 2 000 en italien.

