

Table des matières	Page
Avant-propos/Introduction	1
Qui est Snowli?	2
La naissance de Snowli	3
Le Swiss Snow Kids Village de Snowli	4
L'enfant au centre	5
Exemples pratiques SKI	6
L'histoire de Snowli	7
Exemples pratiques SKI	11
SNOWBOARD première journée	13
SNOWBOARD première jour sur les pistes	14
SNOWBOARD première figures sur la piste	15
Conclusion, Bibliographie, Impressum	16

Snowli et ses amis Swiss Snow Kids Village

Avant-propos

Riet R.Campell, Direktor SSSA

Pourquoi Snowli et pas Bobo?

Parallèlement au passage des tests de ski suisses (bronze, argent, or) à la Swiss Snow League, à l'uniformisation de la formation des professeurs de sports de neige et à l'élaboration des nouveaux manuels de formation, les documents destinés aux Kids Instructors ont aussi été retravaillés.

Pour faciliter le travail des moniteurs pour enfants, le modèle d'action, le huit debout (modèle méthodologique et technique) et le huit couché (modèle pédagogique) ont dû être réduits pour offrir une structure simplifiée. Pour expliquer les familles de formes dans le concept technique à l'aide de métaphores, l'ours a été choisi pour les formes de déplacement (jaune), le pingouin pour les formes de glisse et de freinage (orange), le serpent pour les formes de virage (rouge) et le kangourou pour les formes de saut (bleu). La famille de formes combinées est représentée par la couleur verte.

Snowli – nom dérivé de «Swiss Snow League» – est le produit des familles de formes réunies. Ces liens pédagogiques et le concept de formation se trouvant à leur origine nous ont poussés à créer Snowli, plutôt qu'à soutenir Bobo.

Nous vous souhaitons à tous un excellent début d'hiver.

Introduction

Arsène Page, Head of Education Ski & Kids

Dans ce numéro d'Academy abordant une fois encore la formation continue, nous nous penchons sur l'origine et le développement de Snowli et de son Swiss Snow Kids Village. Cette mascotte originale a été spécialement créée pour les Écoles Suisses de Ski par Mauro Terrilini (alors chef de la formation de SSSA) et son équipe. Vous trouverez au milieu de ce cahier une version illustrée de l'histoire de Snowli.

Des exemples pratiques de leçons de ski et de snowboard s'adressant spécialement aux enfants en âge préscolaire et primaire (stade de développement 1, 3 à 7 ans) complètent cet Academy.

Les exemples de leçon portent sur des thèmes attrayants pour les enfants. L'objectif principal est de marier au sein des cours de sports de neige pour les enfants les expériences et les aventures vécues avec un apprentissage efficace, sans oublier bien entendu la sécurité de nos jeunes hôtes, un élément primordial de l'enseignement.

Je vous souhaite une excellente lecture tout au long des pages de cette édition. Profitez au mieux des nombreuses informations importantes qui s'y trouvent et qui assureront des leçons de qualité à vos élèves.

2 Qui est Snowli?

Un personnage-clé pour bien s'initier aux sports de neige

Snowli est un ami et un exemple pour tous les enfants à la recherche d'aventures dans le Swiss Snow Kids Village ou sur les pistes. Les adultes admirent aussi Snowli quand il reçoit les enfants au Swiss Snow Kids Village, effectue de beaux virages et des sauts spectaculaires sur la piste ou distribue les médailles après la course de l'école de ski.

Origine et caractéristiques de Snowli

Snowli est un extraterrestre qui vient d'une planète lointaine. Il a de longues oreilles blanches et de grands yeux. Snowli est docile, très curieux et incroyablement sympathique. Il sait transmettre aux autres ses connaissances et son savoir de manière propice à l'apprentissage.

L'histoire de Snowli reflète le concept technique

Le concept technique avec les cinq familles de formes a servi de fondement au créateur de Snowli.

À son arrivée sur notre planète, Snowli a atterri dans la neige. Sa grande curiosité lui a permis de découvrir les différents engins de sports de neige. Avec ceux-ci, il a découvert les secrets de la glisse et les plaisirs de la neige. Il a aussi appris les mouvements avec l'aide des animaux. Grâce à une conception ludique et intelligente, on reconnaît chez Snowli les bras jaunes de l'ours (formes de déplacement), le ventre orange du pingouin (formes de glisse et de freinage), le ventre orange du pingouin (formes de glisse et de freinage) et la queue rouge du serpent (formes de virage). Il a aussi les jambes bleues du kangourou (formes de saut) et porte avec fierté une écharpe et un gilet verts (formes combinées).



Corrélation du concept technique avec Snowli et ses amis.

Chaque professeur a pour mission de présenter le concept technique sous forme de jeu, en utilisant des mots et des images. Les conseils et les indications techniques se transforment alors en une aventure extraordinaire qui permet de bien comprendre les mouvements.

Texte écrit par Mauro Terribilini



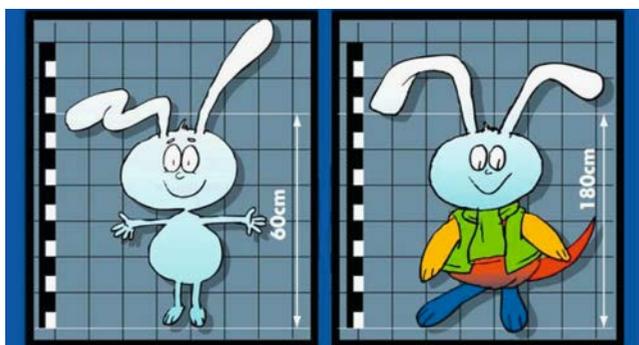
Une rencontre de l'ISIA à Whistler en 2000 tombe à pic: nous visitons avec les démonstrateurs des pistes conçues exclusivement pour l'enseignement aux enfants. Aucun adulte ne pouvait y entrer: seulement les instructeurs et leurs jeunes clients! De la musique, des images des déguisements, des masques, des couleurs et beaucoup de joie. Déjà sur le vol de retour vers la Suisse, les premières idées tourbillonnaient dans ma tête. L'objectif était bien clair: écrire une histoire fantastique pas comme fin en soi, mais qui puisse respecter nos concepts clé et notre philosophie d'enseignement. Une semaine plus tard, avec un carton rempli de notes et de dessins, je me déplaçais dans la campagne Bernoise chez nos graphistes spécialisés en dessins d'animation Lucas & Julie Zbinden. De longues et intéressantes soirées créatives nous y attendaient.



Je présentais l'idée d'un petit être sympathique, venant d'une planète lointaine, qui avait le pouvoir de se transformer: de changer de forme. Il ne devait pas inspirer la peur ou l'inquiétude, surtout aux plus petits enfants. Connaissant les capacités de Lucas et Julie d'interpréter émotions, je n'avais aucun doute sur le résultat. Le soir même de la présentation du projet, les étoiles brillèrent dans le ciel au-dessus de Lobsingen et nous découvrièmes la planète d'où partait l'histoire. Où elle atterrissait sur la terre était déjà écrit!



Quelques jours plus tard, les premières esquisses du protagoniste de l'histoire arrivèrent sur la table du bureau à Belp. Il n'était pas toujours facile de raisonner comme si nous étions tous des enfants. Profitant de la collaboration du SSEP, je rendis visite à de nombreux jardins d'enfants et écoles primaires pour présenter l'histoire et demander aux élèves quels dessins étaient les meilleurs et ce qui pouvait au mieux représenter le protagoniste de l'histoire. L'idée était de partager le projet avec eux! Ils furent plus de 800 enfants à participer, de toutes les régions linguistiques.



Le choix se porte sur un petit animal blanc aux grands yeux et longues oreilles que certain confondaient avec celles d'un lapin. D'autres enfants les trouvaient pleines de pouvoirs et plus semblables à des antennes qui permettaient de communiquer avec l'univers entier! Son corps se transformait, mais pas sa tête. Il n'avait pas la parole, mais s'exprimait avec des gestes. IL se nourrissait de tomates vertes. Mais comment l'appeler? Comment mettre d'accord les enfants de toutes les régions linguistiques? Pour essayer de satisfaire tout le monde, nous avons opter pour une version un peu anglaise et un peu «martienne»: Snowli.

Aujourd'hui, Snowli a pratiquement parcouru le tour du monde, animant les leçons de ski sur au moins quatre continents. Il retourne régulièrement sur sa planète d'origine pour retrouver sa famille, mais sitôt que la neige tombe sur la terre, Snowli revient. Qui sait si un jour il décidera de connaître d'autres caractéristiques de notre planète?

Un paradis pour les enfants, fait de neige et équipé de matériel didactique adéquat, il constitue un terrain d'aventure fantastique pour les petits qui se lancent dans les sports de neige. Un tel aménagement joue différents rôles essentiels: il motive les élèves à poursuivre leur progression et sert aussi de place de jeu et de lieu de rencontre. Tous les parcs pour enfants disposent d'une zone sécurisée, où les enfants peuvent profiter d'un repos bien mérité. Durant cette pause, ils peuvent écouter attentivement l'histoire de Snowli racontée par leur professeur. La chanson de Snowli est aussi la bienvenue au moment d'apprécier une tasse de thé. Idéalement, tous les jardins des neiges disposent aujourd'hui d'un tapis magique pour faire remonter les enfants et leur permettre de profiter au maximum de leurs descentes. Grâce à ce moyen de locomotion sûr et adapté, les têtes blondes apprennent plus rapidement, car ils n'ont pas besoin de remonter par leurs propres forces et se fatiguent ainsi beaucoup moins.

Le terrain idéal

Le choix du terrain est déterminant pour offrir aux enfants les meilleures conditions possibles en termes de sécurité, de plaisir et d'apprentissage. Au début du processus d'apprentissage le terrain doit être propice à la glisse, avec une déclivité diminuant sur la fin pour assurer une réduction de la vitesse. Le terrain idéal est constitué d'une pente douce avec en bas une contre-pente ou une réduction progressive de l'inclinaison.

La neige comme matériel de construction

Il existe d'innombrables manières de préparer le terrain: une piste de bosses et dépressions, des tuyaux d'arrosage, une piste «pédalo», des petits sauts, des virages relevés faciles, un mini pipe, des marches en neige comme aide à la montée, etc. Les constructions doivent être adaptées au niveau des enfants. Pour les avancés, les sauts peuvent être un peu plus hauts et la pente un peu plus raide.

Éléments Swiss Snow Kids Village et autre matériel didactique

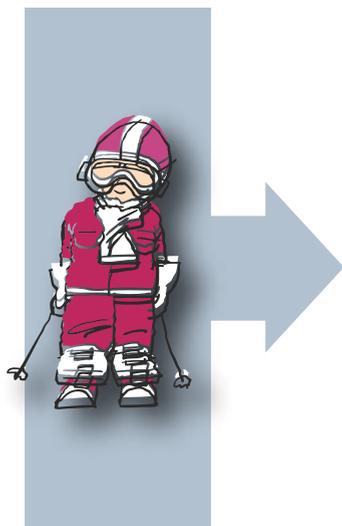
La structure est très colorée. Les éléments SSKV ont un fondement didactique et sont fabriqués à l'aide de matières ne présentant pas de risques de blessures. Les stations sont définies par des couleurs ou des formes, pour permettre la réalisation de tâches spécifiques. Les différentes stations sont reliées entre elles pour tracer un parcours. Comme aide à la marche et à la montée entre les stations, l'utilisation de tapis a déjà fait ses preuves. Des tapis verts en gazon synthétique ou des tapis de salle de bain antidérapants peuvent être utilisés, et certains fabricants proposent des tapis spécifiques très robustes, confectionnés en tissu spécial.

Un espace aventure équipé de différents éléments est très attractif. Il peut être aménagé avec des objets comme des champignons, fanions, ballons, piquets de slalom, tunnels en piquets, cônes, cordes, etc. Il n'y a pas de limites à la créativité dans ce domaine.



L'enfant au centre

Par la pratique du sport, les enfants développent leurs aptitudes physiques et mentales. L'enfant se laisse captiver par le mouvement, par la réalisation pratique, par tout ce qui n'est pas abstrait. L'enfant se trouve toujours au centre de l'enseignement. Les enfants ne sont pas des adultes miniatures et doivent pouvoir, à l'aide de méthodes adéquates, associer les sports de neige avec des expériences positives. La mise en œuvre de l'enseignement en accord avec la philosophie du volume 8 des manuels de formation SSSA est particulièrement importante.



Les stades de développement

L'enseignement et l'entraînement doivent être planifiés et réalisés en accord avec l'âge et le stade de développement des élèves. Pour répondre aux différentes exigences, nous classons les enfants dans différents stades de développement. Dans le stade de développement 1 (3 à 7 ans), on fait de plus la différence entre l'âge préscolaire et scolaire. Des enfants de même âge peuvent accuser des différences de développement physiques et psychiques de plusieurs années.

Le stade de développement 3–5 ans

Les enfants de 3 à 5 ans passent beaucoup de temps à jouer et aiment apprendre. Ils ne peuvent se concentrer que pendant de courts instants (moins de 10 minutes à la fois) et sont vite distraits. Leur motivation à agir dépend de leur envie et leur esprit de compétition est minime. En raison de leur physique, la musculature du tronc est parfois encore faible, ce qui influence l'équilibre et la position de base (p. ex. position en arrière).

La relation avec l'enseignant ne pose généralement pas de problème. Celui-ci doit communiquer aux enfants leurs progrès et les féliciter pour les efforts réalisés.

Le stade de développement 5–7 ans

Les enfants de 5 à 7 ans ont un besoin de mouvement très prononcé.

Leur envie de performance et d'apprendre est bonne. Ils peuvent se concentrer pendant maximum 15 minutes à la fois et ne savent pas toujours à quoi accorder de l'attention. Ils bénéficient d'un bon équilibre psychique, voient la vie de manière plutôt positive, n'ont généralement pas de soucis et sont égocentriques. L'esprit de compétition varie d'un enfant à l'autre. Les enfants ne se comparent pas vraiment les uns avec les autres, mais plutôt avec eux-mêmes en fonction de leurs performances passées.

La relation avec l'enseignant ne pose généralement pas de problème et peut gagner en importance pour l'enfant. L'enseignant communique aux enfants les efforts et les performances réalisés.

Exemples pratiques

On trouve dans cette édition d'Academy des exemples pratiques qui prennent en compte les éléments cités. Toujours liés à un thème, ces exemples fournissent aux professeurs de ski et de snowboard une structure qui leur permet d'enseigner de façon captivante aux enfants.

Matériel didactique: tapis, cerceaux, corde, poissons, champignons, chapeaux, triangles en mousse, piquets articulés en mousse, spaghettis en mousse, saut MagicParc (si nécessaire: balai, Try-ski, trapèze).

Faire connaissance avec les skis et la neige

- Chanson de Snowli pour l'échauffement.
- Apporter de la neige au bonhomme de neige pour éviter qu'il ne fonde.
- Le bonhomme de neige raconte qu'il s'est trompé et qu'il a laissé son ami Snowli enfermé dans la forêt de chapeaux ou de piquets.



Marcher au plat

- Rechercher Snowli dans la forêt de chapeaux ou de piquets et le libérer.
- Snowli a froid. On va chercher du bois dans la forêt de l'oncle ours pour faire du feu.
- Snowli raconte qu'il a encore d'autres amis, mis à part l'oncle ours. Ils sont éparpillés dans tout le pays des enfants et aimeraient qu'on les nourrisse.

Monter en ciseaux / monter en escalier

Lécher du miel avec l'ours

- Monter jusqu'au pot de miel en ciseaux ou en escalier. Comme aide, utiliser un tapis posé perpendiculairement à la ligne de pente.
- Suivre les traces de l'ours. Comme exemple, les pas en V sont imprimés dans la neige par l'oncle ours en chef (le professeur).
- Le chemin vers le pot de miel franchit des petits ruisseaux (marcher en escalier par-dessus des spaghettis en mousse bleus).



Glisser dans la ligne de pente skis parallèles

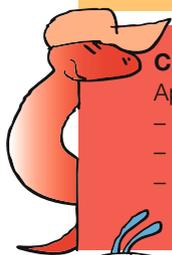
Le pingouin explique que ses petits ont faim. Descendre pour aller pêcher des poissons.

- Se baisser durant la descente, pour éviter que l'ours polaire nous voie. (mains sur les genoux – ce qui assure une position de base plus stable)
- Skier comme un pingouin, se balancer d'un côté et de l'autre, avec les bras comme des nageoires le long du corps.

Freiner en chasse-neige

Conseils et trucs du pingouin

- Enseigner en utilisant un langage imagé: penser pour la position de chasse-neige une part de pizza, un cornet de glace ou un chapeau de clown. Marquer sur la neige la position de chasse-neige à l'aide de champignons, d'un parachute coloré ou de triangles en mousse.
- Le bébé pingouin aimerait retourner chez sa mère. Descendre sur l'iceberg jusqu'à la mer. Freiner avant d'arriver dans l'eau (planter des piquets courts en V dans la neige).
- Jouer au feu de signalisation avec des baudruches, des mains en mousse ou des tissus.
Feu au vert → glisser, feu au rouge → freiner.



Chasse-neige tournant

Apprendre à virer avec le serpent

- Quand un serpent se déplace, il laisse une trace avec des courbes. Dessiner la trace dans la neige et la suivre.
- Maintenir une distance entre les virages et poser des marques pour effectuer les premiers virages.
- Descendre en position de chasse-neige le long du serpent (corde avec changements de direction).
Ne pas toucher le serpent (corde) avec les skis, car il est vénéneux!



Sauter

Snowli rencontre le kangourou

- Sauter sur place comme un kangourou pour toucher le ciel.
- Dans de la neige molle, sauter dans les traces laissées par Snowli et le kangourou.
- Pour continuer à sauter comme le kangourou, imaginer que nous avons des ressorts sous les skis.

SNOWLI A LA DÉCOUVERTE DE «LA PLANÈTE NEIGE»

LA DÉCOUVERTE DE LA NEIGE



Un étrange petit être tout blanc se nommant Snowli et venant d'une lointaine planète, atterrit un jour sur un moelleux manteau blanc à côté de Monsieur long Nez, un bonhomme de neige.



Les deux se lièrent d'amitié.



La neige était quelque chose de totalement nouveau pour Snowli. Blanche et délicate comme lui, mais étonnamment froide. Monsieur Long Nez lui raconta l'histoire des flocons de neige et des pinceaux magiques qui coloraient la terre en blanc.



Le bonhomme de neige vivait dans un village où les arbres s'élevaient majestueusement et où, à chaque coup de vent les champs changeaient de formes invitant Snowli à plonger dans les vagues de neige poudreuse.

Monsieur Long Nez, source d'informations intarissable, expliqua à Snowli qu'il était possible, grâce à des engins étranges, de se déplacer plus facilement sur la neige. Pendant ce temps, il l'accompagna dans une cabane de bois qui se trouvait non loin de là. Il lui donna une délicieuse boisson chaude, deux biscuits et il alluma un petit feu. Il le couvrit avec une écharpe tellement grande que l'on ne voyait plus que deux grands yeux. Il lui donna encore des chaussettes en laine, des chaussures, une paire de gants, des lunettes et un bonnet.



Après un moment, la chaleur forçait Monsieur Long Nez à quitter l'habitation. En fait, il commençait à fondre lentement! Snowli, fatigué par le long voyage et emmitoufflé dans ses habits, s'endormit près du feu, content d'avoir appris tant de choses nouvelles et intéressantes. Il sombrât dans un sommeil profond et le bonhomme de neige ne le vit plus sortir de la maisonnette pour quelques jours.

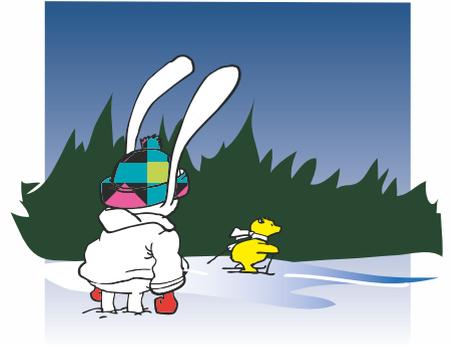


LE RÊVE ET LES AMIS DE SNOWLI

Dans son rêve, Snowli se dirigea vers la forêt; derrière un arbre il vit un ours qui faisait de drôles d'exercices: il se déplaçait sur des skis, et malgré son poids, il ne s'enfonçait pas dans la neige! Prenant tout son courage, Snowli lui demandât ce qu'il faisait.

«Je joue avec la neige, je me déplace, je tourne, je marche en avant et en arrière! Veux-tu essayer?» demande l'ours.

«Oui, pourquoi pas!» répondit Snowli. Il essaya aussi bien les skis que le snowboard! Il s'amusa comme un fou et joua, avec l'ours, à s'échapper et à se cacher derrière les arbres! L'ours lui donna tellement de conseils que Snowli se sentit un peu comme un petit ourson.



Tout à coup, Snowli se retrouva devant un magnifique pré en légère descente. Il se mit à glisser, à glisser toujours plus vite. Il ne s'arrêtait plus! Il avait peur et ferma les yeux. Heureusement la vitesse commença à diminuer. Alors Snowli entre ouvrit timidement ses yeux.

«Ouah», dit-il en se retrouvant nez à nez avec un pingouin, «que j'ai eu peur!»



Le pingouin le prit par la main et lui enseigna la glisse sur le snowboard et les skis et Snowli apprit à maîtriser la vitesse et à freiner!

Le pingouin lui donna tellement de conseils que Snowli se sentit comme un petit pingouin.



Snowli se retrouva dans une forêt dense ou il dut éviter un arbre après l'autre. Glisser, freiner, se déplacer ne suffisait plus! Il devait apprendre à virer!

«Je ne sais pas tourner!» crie-t-il, «comme si quelqu'un pouvait l'entendre et l'aider.»

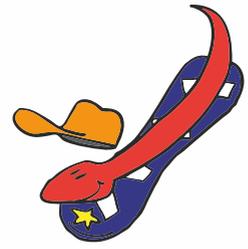
«Pas de problème, je te l'enseignerai!» dis quelqu'un qui se balançait à une branche.

Snowli regarda vers le haut et resta bouche bée.



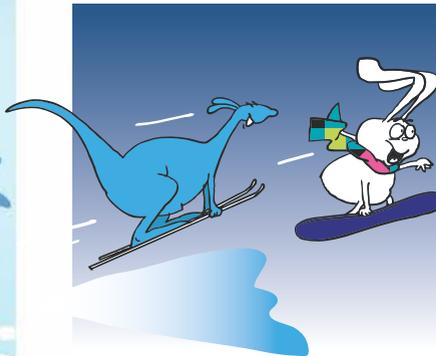
«Un serpent!» bégaya-t-il.

Le petit serpent était un camarade de jeu très gentil et attentif. Il commença à expliquer à Snowli comment faire pour tourner et éviter ainsi tous les obstacles de la forêt. Virage à droite, virage à gauche, en arrière: quel bonheur! Snowli et son nouvel ami continuèrent à jouer à ce nouveau jeu des virages, faisant la course, un sur les skis, l'autre sur le snowboard!



Le serpent donna tellement de nouveaux conseils que Snowli se sentit un peu comme un petit serpent. Snowli contournait tous les obstacles avec facilité, il freinait pour admirer les montagnes et il se déplaçait en suivant les traces des animaux des bois.

Lors d'une descente, il ne sentit plus la neige sous ses pieds et il dit: «Mais je ne sais pas sauter et encore moins voler!» Par chance il reprit rapidement le contact avec la neige et se tranquillisa. Mais qui apparut soudainement devant ses yeux ? Un kangourou! «Eh petit, dit-il, veux-tu apprendre à sauter?» «Avec joie, répond Snowli, j'aimerais même apprendre à voler!»



«Je peux t'aider à apprendre à sauter mais pas à voler.»

Le kangourou fabriqua une série de bosses et de tremplins. Snowli croyait toucher le ciel avec les mains et parfois, il sautait si haut et si loin, qu'il pensait vraiment voler et qu'il ne toucherait plus jamais le sol. Le kangourou lui donna tellement de conseils que Snowli se sentit ainsi un peu comme un petit kangourou.

LE RÉVEIL

Avant de dire au revoir au kangourou, Snowli décida de faire un dernier saut. Son saut était si haut qu'il avait l'impression d'être une nouvelle fois dans l'espace, reprenant ainsi le chemin pour rentrer chez lui. «Non, cria Snowli, je veux rester encore sur la terre! Je veux encore apprendre de nouvelles choses!» Cet état d'agitation le réveilla. Quittant son magnifique rêve, il fut heureux de se retrouver dans la petite maison du village des neiges. Il y faisait bon chaud. Dehors, le bonhomme de neige était là, immobile avec son nez en carotte.



LES POUVOIRS DE SNOWLI

Snowli s'étira et se sentit bizarre. Il s'assit et constata que son corps était devenu plus robuste. En déplaçant la couverture il vit que...



- ... ses jambes étaient devenues bleues et si solides qu'elles ressemblaient à celles du kangourou
 - ... la partie supérieure de son corps avait pris une belle couleur orange et ressemblait à celle d'un pingouin
 - ... ses bras étaient devenus jaunes, poilus comme ceux d'un ours.
- Il se tourna et ...
- ... il vit pousser de son derrière de kangourou une queue rouge de serpent.

Il se déplaça vers un miroir ce qui lui permis de constater, avec émerveillement, que la seule chose qui n'avait pas changé c'était sa tête. Sa jolie tête, blanche, douce, avec de grands yeux bleus et de longues oreilles étaient toujours la même et lui confirmait qu'il était bien lui, Snowli! Son corps s'était par contre transformé en prenant les formes des animaux qu'il avait rencontrés dans son rêve et qui l'avait aidé à s'amuser sur la neige avec les skis et le snowboard.



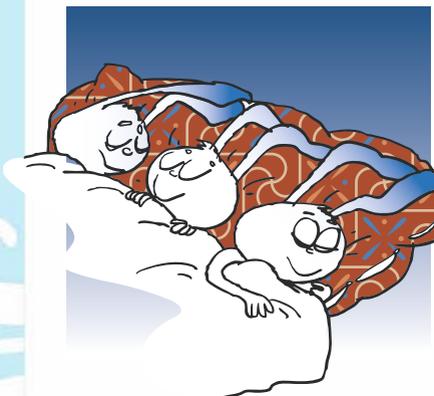
LES ENFANTS DU VILLAGE

Après s'être remis de ses émotions, Snowli décida de sortir de la maison pour raconter son étrange histoire à Monsieur Long Nez. À peine dehors, un groupe d'enfants l'accueille en chantant une jolie chanson! Tous ces enfants voulaient apprendre à skier et à surfer sur la neige et tous désiraient un copain d'aventure: Snowli. Monsieur Long Nez n'avait pas bougé, pourtant certains enfants du village jurèrent l'avoir vu rire et se réajuster le nez de carotte qui tombait. Snowli désormais enseignait à tous les enfants, et il était capable de faire tout ce qu'il voulait sur les skis et le snowboard. Il se déplaçait avec facilité, il savait glisser, freiner, tourner, sauter, et même inventer des «trucs marrants», ce qui était devenu sa spécialité!



LE VOYAGE DE RETOUR DE SNOWLI

Au village des neiges, on raconte que Snowli, après avoir enseigné les sports de neige à des milliers d'enfants, a entrepris son voyage de retour. Il est retourné chez ses parents, pour leur raconter sa magnifique aventure sur la Terre et dans le village des neiges. Rentré chez lui, dans sa planète au milieu des étoiles, il s'endormit à côté de ses frères et sœurs puis, après un magnifique rêve, Snowli ouvrit ses grands yeux bleus étincelant comme des cristaux de neige tout en retrouvant son petit corps blanc et ses magnifiques grandes oreilles.



Matériel didactique: tapis, cerceaux, corde, piquets courts, champignons, spaghettis en mousse, triangles en mousse, piquets articulés en mousse, saut MagicParc (si nécessaire: balai, Try-ski, trapèze, parachute coloré, spray de couleur)

Faire connaissance avec les skis et la neige

La toilette du matin

– Le réveil sonne, on se lève, on se lave de la tête aux pieds avec de la neige, on s'habille pour aller au zoo.



Marcher au plat

Se rendre en voiture au zoo

– Nous allons en voiture (utiliser des anneaux comme volant) et marchons jusqu'au zoo.

Monter en ciseaux / monter en escalier

Visite des canards à l'étang et des poules au poulailler

– Marcher en V comme un canard (en se dandinant). Les bras bougent comme des ailes. (pour faciliter l'exercice: marquer au spray les pas en V dans la neige)

– Monter sur l'échelle des poules (monter en escalier) et rendre visite aux poules. (pour faciliter l'exercice: placer des petites cordes ou des piquets courts dans la neige, perpendiculairement à la ligne de pente)



Glisser dans la ligne de pente skis parallèles

Petite pause à la cafétéria

– Après avoir commandé des frites, descendre avec les skis positionnés comme deux frites (position des skis parallèle).

– Beaucoup de ketchup entre les deux skis (skis en position large), peu de ketchup entre les skis (skis en position serrée).

Freiner en chasse-neige

Visite à la halle d'équitation

– Exercer la position de chasse-neige debout, sur le cheval (spaghetti). (variante: parachute coloré, triangle en mousse)

– Nous domptons notre cheval (spaghetti en mousse) et allons (glisser) à cheval (spaghetti) dans une légère pente, en position de chasse-neige.

– Nous ramenons le cheval (spaghetti) dans son box (triangle en mousse) en nous arrêtant devant sa mangeoire.



Chasse-neige tournant

Visite chez le serpent

– Suivre la trace du serpent (corde placée sur la neige avec des changements de direction) qui nous montre le chemin autour des icebergs, là où habitent les ours polaires et où nous trouverons notre loueur de bicyclettes.

– Avec nos bicyclettes louées (piquets courts = guidons de vélo), nous passons par tous les enclos à animaux (anneaux ou champignons sur la neige), jusqu'à l'enclos du kangourou.



Sauter

Visite chez le kangourou

– Le kangourou vient d'Australie et n'arrête pas de sauter car il n'aime pas avoir les pieds froids et mouillés. Qui arrive à sauter comme le kangourou?

– Le kangourou saute par-dessus une petite rivière (marquage avec un piquet court sur la neige).

– Participation au festival des kangourous. Le champion des sauts sera récompensé – qui saute le plus loin/ le plus haut? Qui fait les plus beaux sauts?

Objectif: Les enfants récoltent des pièces d'or pour offrir une coupe à Snowli.

Concours

Comme à ce niveau le temps n'est pas déterminant en relation avec les éléments appris et les nouveaux acquis, chaque enfant doit pouvoir montrer ce qu'il sait faire et contribuer ainsi au gain final. Chaque tâche achevée est récompensée par une pièce d'or. Le choix des tâches est dicté par le niveau des enfants. Ceux-ci doivent effectuer différents exercices dans un laps de temps donné. Les pièces d'or récoltées sont placées dans un récipient commun.

Matériel didactique

Dossards, coupe et médailles, pièces d'or confectionnées, matériel de préparation des skis, tapis, signalisation pour le départ et l'arrivée, petits piquets avec fanion, smarties, cônes, fanions, triangles en mousse, piquets articulés en mousse, corde, saut MagicParc, etc.

Préparation/Warm-up

- Remise des dossards avec Snowli
- Préparation du matériel – Snowli aide à farter les skis
- Simulation d'une course avec Snowli, par exemple le Lauberhorn

Reconnaissance des différentes stations

Snowli montre aux enfants comment réaliser les différentes tâches.

Marcher/monter en ciseaux/monter en escalier

Préparer les options de montée (p. ex. 1 x montée en ciseaux, 1 x montée en escalier)

Chaque enfant qui arrive à monter seul reçoit une pièce d'or en arrivant à l'ours

Glisser dans la ligne de pente skis parallèles/freiner en chasse-neige

Les participants qui s'arrêtent au pingouin reçoivent une pièce d'or.

Chasse-neige tournant

Skier entre les piquets de slalom.

Dans un virage, les élèves peuvent prendre la pièce d'or placée sur un mini piquet en mousse.

Un passage réussi entre les portes rapporte une pièce d'or supplémentaire en arrivant au serpent.

Sauter

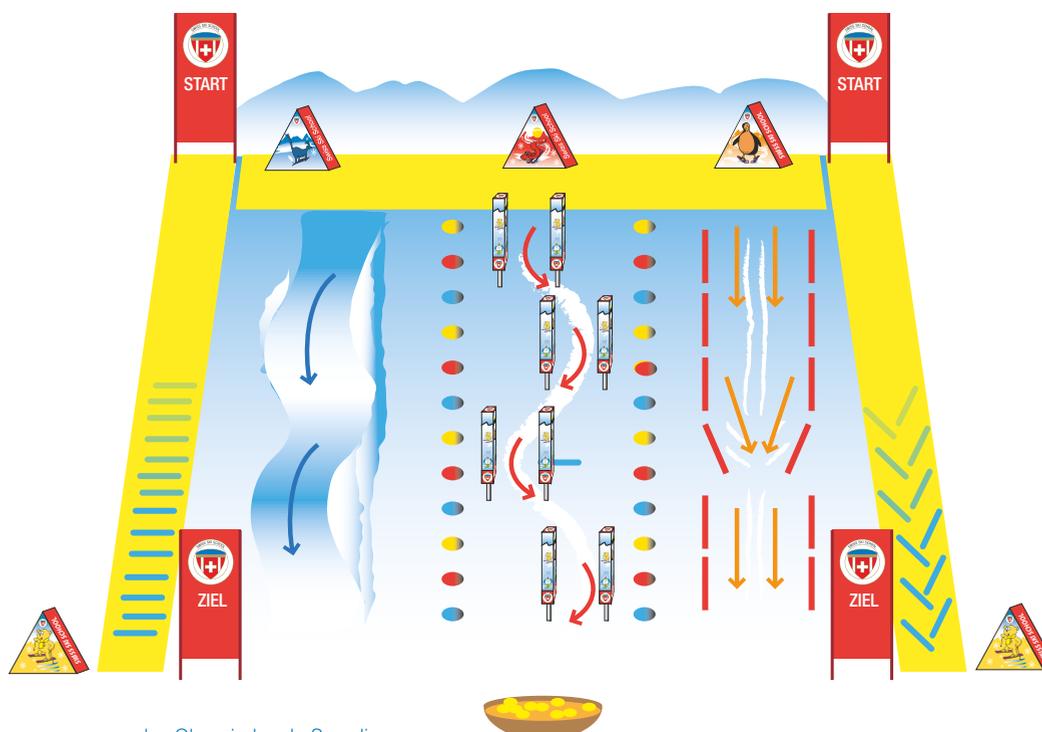
Passer par le saut du MagicParc rapporte une pièce d'or une fois arrivé au kangourou.

Kangourou jump contest – qui va gagner 2 pièces d'or supplémentaires avec un super saut?

Remise des prix

Un nombre suffisant de pièces d'or a été récolté pour pouvoir offrir une coupe à Snowli.

Chaque enfant reçoit une médaille de la part de Snowli pour la performance réalisée. Tous les enfants peuvent monter sur le podium avec Snowli. La photo souvenir avec Snowli et tous les enfants sera envoyée par le professeur aux parents via e-mail ou WhatsApp.



Proposition de parcours pour les Olympiades de Snowli.

Groupe d'apprentissage: novices/prince Blue League

Terrain: Swiss Snow Kids Village

Matériel didactique: tissus, tapis, anneaux, cordes, poissons, triangles en mousse, chapeaux, Sugus, etc.

Au plat

Faire connaissance avec le snowboard et la neige

Notre snowboard est comme un animal qui vit au zoo. Il a un nez (nose), une queue (tail) et des pieds avec un talon et des orteils. La neige est la place de jeu des animaux, nous pouvons y jouer, glisser, nous défouler, rire et bien entendu faire du snowboard.

1^{er} exercice: découvrir la place de jeu et l'organiser

Créer un dépôt avec des boules de neige. Pelleter les tas de neige. Trouver un emplacement pour le bonhomme de neige.

2^e exercice: où se trouve mon nez?

Debout sur le snowboard, au plat. Notre ami Snowli appelle une partie du corps de l'animal (p. ex. le nez). Les enfants doivent à chaque fois toucher cette partie sur leur planche.

Se bouger sur le snowboard et glisser en one-foot

5 stations, chacune marquée avec du matériel didactique différent (tissu, animal en peluche, poisson, etc.) Chaque station représente un enclos à animaux dans le zoo. Le professeur remet à chaque enfant un billet d'entrée au zoo (p. ex. un tissu de couleur autour de la jambe).

1^{er} exercice: se promener dans le zoo avec le «kickboard»

Nous visitons tous les enclos du zoo avec notre kickboard (un seul pied dans la fixation). Les enfants choisissent eux-mêmes la séquence des stations.

2^e exercice: imiter les animaux

Debout, imiter ensemble les animaux qui vivent au zoo.

- Le singe: tester différentes positions amusantes.
- Le pingouin: glisser sur le ventre et sur les fesses. Découvrir comment se relever.
- Le kangourou: sauter. → Le serpent: tourner. → L'ours: se faire très grand. → Le lion: très fort.
- laisser les enfants compléter.

Plus difficile: visiter les enclos à deux. Décider quel animal vit ici. Imiter les animaux avec les deux pieds dans la fixation.

Dans la pente

Monter en escalier

1^{er} exercice: tester les griffes de l'ours

Au plat, les ours se déplacent en cercle. Planter les griffes (carre orteils) dans la neige durant le déplacement.

Plus facile: debout à l'arrêt.

Plus difficile: essayer aussi avec la carre talons.

2^e exercice: visite chez les girafes

Pour pouvoir observer les girafes de près, nous devons escalader un grand escalier.

Monter par ses propres moyens sur le bord de la piste d'exercice. Travail par rotation.

Glisser en fullbase dans la ligne de pente

1^{er} exercice: visite chez les singes

Expérimenter diverses positions pour glisser en fullbase dans la ligne de pente.

Plus facile: opter pour une distance plus courte. Le professeur aide à se lever et fournit une aide (appui).

Plus difficile: descentes plus longues, se lever et commencer à glisser sans aide extérieure.

2^e exercice: attraper la banane

Les singes sont très joueurs. Lancer la banane (p. ex. anneaux) durant la descente.

Plus difficile: Le professeur lance la banane et l'élève l'attrape

Déraper dans la ligne de pente

1^{er} exercice: le gardien du zoo

Le gardien du zoo doit nettoyer les enclos des animaux. Il racle la neige avec sa planche.

Plus facile: le professeur fournit une aide (appui).

Plus difficile: dans l'enclos des lions, il faut passer très vite. Modifier la vitesse.

2^e exercice: nettoyer en reculant

Comme l'exercice 1, mais sur la carre orteils.

Déraper en traversée

Exercice: visite chez les éléphants

L'éléphant a soif et boit aux points d'eau marqués sur le bord de la piste. Imiter la trompe avec un MagicStick ou un spaghetti.

Plus difficile: le professeur montre depuis en bas de quel côté il y a de l'eau.

Premiers changements de direction

Exercice: visite chez les pingouins

Marquer un quart de cercle, p. ex. avec des plots (gauche et droite).

Les pingouins freinent après être descendus en fullbase.

Montrer les marques avec les ailes (mains).

Plus facile: aide avec un cerceau. Le professeur guide les enfants dans la courbe.

Plus difficile: varier le rayon du cercle.

Premiers virages

Exercice: panne d'électricité dans le local à serpents

Tenir une lampe de poche dans la main avant (poisson, petit anneau, etc.). Éclairer les virages le long du parcours.

Plus facile: aide (appui) de la part du professeur pour la main avant.

Finir la journée

Exercice: dire au revoir aux animaux

On passe encore une fois par les différentes stations avant de rentrer à la maison. Les enfants choisissent quels exercices ils souhaitent réaliser encore une fois.

Niveau: prince Blue League

Terrain: facile, piste bleue

Échauffement

Durant toute la journée, tous les enfants sont des magiciens et des fées. Le professeur est le grand magicien ALOHO-MORA, qui dispose de différentes formules magiques avec lesquelles il peut enchanter les autres fées et magiciens. Tous les enfants se déplacent dans le terrain. Lorsqu'une formule magique est lancée, différents mouvements sont exécutés.

Stoptiwoop: se figer dans une position rigolote.

Faireiciletour: faire 5 x le tour d'un autre élève en sautant.

Ricridanimal: se déplacer en imitant le cri de différents animaux.

Découvrir les pistes

1^{er} exercice: explorer le pays magique

Chaque lieu d'arrêt reçoit un nom magique.

Les fées et les magiciens décident ce que l'on va faire sur chaque tronçon de piste. Dérapage, descendre sur la carre, traversée, virages, etc.

2^e exercice: transformer les positions

Utiliser des formules amusantes pour transformer les enfants, en accord avec la situation. Regard dans le sens de la glisse. Les enfants renforcent de cette manière leur position de base.

Appliquer le dérapage (terrain plus raide)

1^{er} exercice: école de magie

Tout le monde imite le professeur des magiciens ou la professeure des fées. Grand/petit/vite/lentement, etc.

2^e exercice: miroir

Former des groupes de deux. Un élève dérape, l'autre suit.

Plus facile: utiliser une baguette magique pour les transformations. Nain, géant et ainsi de suite jusqu'au prochain point de rencontre.

Plus difficile: dérapage à deux parallèlement.

Stabiliser et appliquer les virages

1^{er} exercice: cueillir des herbes

À chaque virage, un brin d'herbe apparaît dans la main avant. Combien de brins peut-on récolter durant la descente?

2^e exercice: suivre le professeur magicien/la professeure fée

Le magicien/la fée se trouvant devant tient une baguette magique imaginaire dans la main avant et montre où il/elle veut aller. Tous les autres suivent.

Plus facile: effectuer les virages seulement en terrain facile.

Plus difficile: à l'aide d'un mot magique, le dernier/la dernière de la file détermine quand il faut tourner.

Appliquer la descente dans la ligne de pente

Exercice: le jus de plantes

Durant la descente dans la ligne de pente, presser des plantes avec la planche à plat. Sentir la plante des pieds.

Plus facile: opter pour une pente douce avec un espace de dégagement pour l'arrêt.

Plus difficile: au moment de presser les plantes, éviter les branches dans la forêt magique. Flexion/extension.

Finir la journée

Exercice: la transformation

Le jus de plante a transformé tout le monde en serpent.

Se rendre le plus rapidement possible comme un serpent jusqu'au prochain point de rencontre.

Plus difficile: se transformer les uns les autres en un autre animal et poursuivre jusqu'au prochain point de rassemblement.

Tutti frutti 1, 2, 3, la leçon de snowboard d'aujourd'hui est terminée.



Photos: Mario Curti

Niveau: roi Blue League
Terrain: facile, piste bleue

Échauffement

À la découverte du château

Raconter une histoire et l'enrichir de grands mouvements, les enfants font les mouvements ensemble.

Placer une lourde clé dans la serrure de la porte du château, la tourner et ouvrir la porte. Nous trouvons une entrée secrète dans le jardin du château et nous nous y fauflions. Nous grimpons ensuite une grande échelle et nous nous retrouvons devant la tour du château. Nous montons les escaliers jusqu'à la plus haute chambre de la tour. Nous y trouvons un grand bahut, nous l'ouvrons lentement... et le fantôme du château sort brusquement... Nous prenons la fuite et partons tous en arrière jusqu'à ce que la porte du château soit de nouveau fermée.
Plus difficile: tout le monde ferme les yeux. Essayer de se retrouver de nouveau au même endroit à la fin.

Mise en train

1^{er} exercice: se rendre au château

La route vers le château dessine tout d'abord de grandes courbes, qui deviennent toujours plus serrées jusqu'à l'entrée du château (entonnoir).

Appliquer la descente dans la ligne de pente en fullbase

Exercice: passer sur le pont-levis du château
 L'entrée vers le château passe par un pont étroit. Descendre en fullbase.

Plus difficile: Lancer une boule de neige au-dessus de la muraille pour toucher le fantôme du château.

Expérimenter la flexion et l'extension

D'illustres visiteurs sont attendus au château. Nous devons pour cette raison nettoyer tout le château.

1^{er} exercice: se cacher

Pour éviter d'avoir à aider lors du nettoyage, nous nous cachons derrière un mur (flexion) et regardons régulièrement de l'autre côté pour voir si les autres ont enfin fini le travail (extension). Tout d'abord à deux à l'arrêt (je me cache quand mon camarade se cache), puis chacun pour soi dans une légère pente.

2^e exercice: la punition

Nous sommes découverts et nous devons nettoyer les remparts comme punition. Longer le mur et broser tous les créneaux (flexion, extension) (comme illustration, dessiner les créneaux dans la neige).

Plus facile: terrain facile/fullbase.

Plus difficile: en traversée.

Saut des deux jambes: acquérir

Le cuisinier du château a besoin de notre aide pour préparer le repas.

Prendre les provisions sur l'étagère

Les provisions se trouvent tout en haut de l'étagère. Nous devons sauter pour les atteindre.

Plus facile: effectuer les sauts à l'arrêt. Chacun annonce quel aliment il va prendre.

Plus difficile: dans la ligne de pente, à plusieurs les uns derrière les autres.

Saut des deux jambes: appliquer

Le fantôme du château s'ennuie. Il nous surprend et nous fait (sur)sauter.

1^{er} exercice: qui arrive à sauter plus haut que le fantôme du château?

Plus facile: terrain avec zone de dégagement.

Plus difficile: à deux, sauter à un commandement.

Valse: acquérir

Nous faisons visiter le royaume à nos hôtes.

1^{er} exercice: présenter le royaume
 tourner en valse et montrer tout le royaume avec le bras avant.

2^e exercice: nuit de bal

La famille royale danse la valse avec les bras tendus et le haut du corps droit.

Plus facile: à deux avec le professeur.

Plus difficile: modification de la position des bras (sur les hanches, le long du corps, au-dessus de la tête).

Finir la journée

Montrer aux habitants du royaume ce que nous savons faire. Répéter ensemble les formes de la journée.



Photos: Mario Curti

Conclusion

Arsène Page, Head of Education Ski & Kids

Pourriez-vous imaginer Snowli en train de visiter la Terre à d'autres époques de l'année? Ne serait-ce pas là une nouvelle fantastique pour les enfants?

Je profite des dernières lignes de Mauro Terribilini à propos de l'origine de Snowli pour jeter un regard sur l'avenir.

«Aujourd'hui, Snowli a pratiquement parcouru le tour du monde, animant les leçons de ski sur au moins quatre continents. Il retourne régulièrement sur sa planète d'origine pour retrouver sa famille, mais sitôt que la neige tombe sur la terre, Snowli revient. Qui sait si un jour il décidera de connaître d'autres caractéristiques de notre planète?»

Lors de leur visite au printemps, Snowli et ses amis explorent la terre au guidon d'un VTT.

Durant l'été, il découvrira l'élément eau avec toutes les possibilités passionnantes qu'il offre.

En automne, Snowli pourra s'émerveiller des beautés de la nature lors d'une petite course en montagne. Il apprendra à cette occasion comment surmonter des voies d'escalade faciles.

Les enfants ne devront plus attendre si longtemps pour revoir Snowli, leur idole. Ils pourront profiter tout au long de l'année des connaissances et du savoir transmis par Snowli et ses amis.

Je souhaite à tous les adeptes de sports de neige, petits et grands, un hiver passionnant et sans accidents.

Votre Snowli et ses amis



Bibliographie

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

Swiss Snowsports (jusqu'en 2012):
toutes les publications, Belp

Swiss Snowsports (2002):
L'enseignement aux enfants, Belp

Swiss Snowsports Association (2006):
Idées pour l'enseignement du ski aux enfants, Belp

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

Impressum

Chef de projet Arsène Page

Chef de rédaction Arsène Page, Andri Poo

Co-auteurs Baba Haussener, Christoph Bühlmann, Fränzi Berther, Isa Jud, Martina Zumstein, Mauro Terribilini, Patrick Baumann, Sabrina Blattner

Consultants e relecture Membres du Swiss Snow Education

Graphique Atelier J & L Zbinden Mathieu, CH-3268 Lobsigen

Traduction française Ines Mangisch, Mangisch Translations

Photos Mario Curti

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

Mise en page et impression Somedia Production, Sommeraustasse 32, CH-7007 Chur, www.somedia-production.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 16 500 exemplaires, dont 11 050 en allemand, 3450 en français et 2000 en italien.