



Photo: Mario Curti

Table des matières	Page
Avant-propos/Introduction	1
Introduction au thème	2
Analyse et objectifs	4
Planification	5
Activité	6
Évaluation	7
Schéma de préparation d'une leçon	8
Cycle de planification dans la pratique	9
Réalisation dans la pratique	
Exemple pratique SKI	10
Exemple pratique SNOWBOARD	11
Exemple pratique SKI DE FOND	12
Exemple pratique TÉLÉMARK	13
Exemple pratique BACKCOUNTRY	14
Exemple pratique BACKCOUNTRY	15
Conclusion, Bibliographie, Impressum	16

La planification dans les sports de neige

Avant-propos

Riet R. Campell, directeur SSSA

La planification comme base de la réussite

Famille, maison, carrière ou encore retraite: nous sommes constamment confrontés dans nos vies à l'importance de bien planifier nos actions.

Une bonne planification s'appuie sur une analyse de la situation existante et visée. L'objectif doit être spécifiquement quantifiable, attrayant, réaliste et délimité dans le temps. Il ne peut y avoir de planification efficace sans des objectifs clairement définis.

Un plan B est indispensable au cas où les conditions lors de l'activité (météo, participants, équipement, etc.) ne correspondent pas aux présupposés de la planification.

Durant l'activité, il est important de choisir la bonne forme d'organisation, en ayant toujours à l'esprit les impératifs de plaisir et de sécurité.

Comme lors de la planification et de la construction d'une maison, l'analyse finale met en évidence les points à améliorer pour la prochaine fois.

Je vous souhaite à tous beaucoup de plaisir à planifier votre prochaine activité.

Introduction

Michael Weyermann, Head of Education SSSA

Les saisons de perfectionnement 2017/18 et 2018/19 sont consacrées à «La planification dans le sport».

Organiser habilement son enseignement dans un souci d'efficacité, en tenant compte aussi bien des questions de sécurité que de l'aspect plaisir – telles sont les clés d'une planification bien pensée et ciblée. Une leçon de qualité, centrée sur les besoins du participant, demande à être minutieusement préparée.

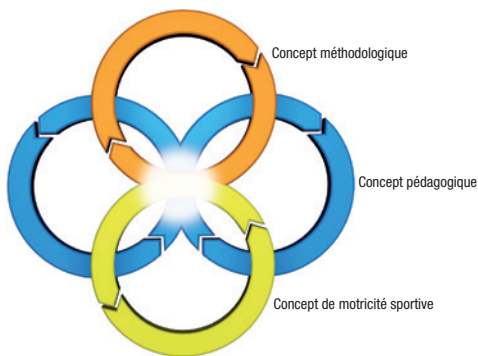
Plus on a d'expérience, plus ce travail de planification en amont diminue. C'est bien naturel, mais personne ne peut nier qu'il est bon de s'interroger de temps à autre sur ses habitudes pour éliminer les idées dépassées et en intégrer de nouvelles.

Ce numéro d'Academy présente les différentes étapes d'un travail de planification global en se basant sur le schéma du cycle de planification et sur les concepts de la série de manuels publiés en 2010 par Swiss Snowsports. Vous y trouverez en outre un modèle de préparation d'une leçon, ainsi que des exemples pratiques pour les différentes disciplines.

Bonne lecture et bonne mise en application – avant, pendant et après les cours!

2 Introduction au thème

Les professeurs de sports de neige doivent composer à la fois avec les besoins des élèves, le contexte juridique, les consignes internes de l'école et les réglementations locales. Il est important de bien planifier l'enseignement afin d'offrir aux élèves le meilleur encadrement possible, qui tienne compte de leurs prédispositions et de leurs besoins. Cela apporte une sécurité à l'enseignant, qui pourra ainsi réagir de manière adaptée à la personne et à la situation. Le modèle d'enseignement (SSSA 2010) fournit des bases de réflexion qui vont nourrir cette planification. Les modèles de planification livrent des repères pour planifier des unités de durées différentes dans le cadre de l'enseignement des sports de neige.

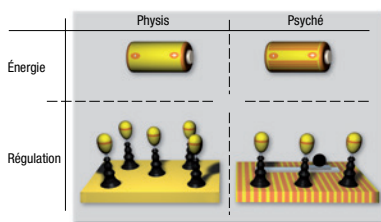


ill. 1: modèle d'enseignement (Sport de neige en Suisse, Volume 1/2010, p. 13)

Un enseignement centré sur l'élève

Le succès d'une leçon se mesure à la satisfaction de l'élève. Celle-ci dépend moins des progrès réalisés au niveau technique que du sentiment d'avoir été traité en fonction de ses besoins et de son bien-être.

Les composantes du concept de motricité sportive mettent en évidence les facteurs qui vont permettre à l'élève de progresser. Chaque phase de la planification intègre dans la réflexion le niveau actuel de l'élève.



ill. 2

ill. 2: modèle de performance sous la forme de métaphores (Sport de neige en Suisse, Volume 1/2010, p. 49)



ill. 3

ill. 3: modèle technique des sports de neige

L'enseignant et ses prédispositions

La connaissance que l'enseignant a de ses points forts et de ses points faibles, ainsi que son savoir de départ, jouent un rôle important pour la réussite de l'enseignement.

Le modèle des compétences d'action aide à évaluer les prédispositions personnelles.

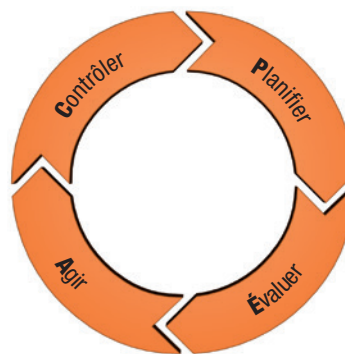


ill. 4: modèle de la compétence d'action pour un enseignant en sport (Sport de neige en Suisse, Volume 1/2010, p. 19)

PEAK

Les différentes phases de l'enseignement sont caractérisées dans Sports de neige en Suisse (SSSA 2010) à l'aide du modèle PEAK.

PEAK signifie **P**lanifier, **É**valuer, **A**gir, **C**ontrôler.



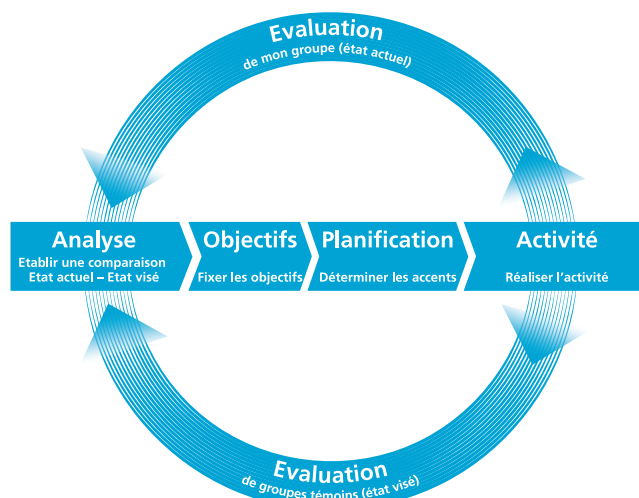
ill. 5: plan de gestion circulaire PEAK (Sport de neige en Suisse, Volume 1/2010, p. 108)

L'enseignement part des informations existantes pour planifier ce qui doit être enseigné et de quelle manière. Dès la mise en œuvre, on contrôle si les décisions prises sont adaptées à la situation du moment.

Ce processus est répété en continu. Chaque étape accomplie est ainsi contrôlée et les prochaines étapes planifiées sont repensées et ajustées si nécessaire – en ayant toujours à l'esprit le modèle de performance. Exemples de questions directrices : mes élèves sont-ils en mesure de passer à l'étape suivante sur le plan physique et émotionnel ? Les ai-je suffisamment préparés au niveau de la coordination et du mental/de la tactique pour passer à la phase suivante ?

Le cycle de planification

Le cycle de planification guide l'enseignant dans son activité et indique les différentes étapes à respecter.



ill. 6: Le cycle de planification de Jeunesse+Sport. D'après le modèle de planification de la Formation des entraîneurs Suisse (selon Bürgi/Fuchslocher, 2007)

Analyse: a lieu avant l'enseignement, pendant et après. La comparaison entre l'état actuel et l'état visé pour l'élève repose sur le modèle de performance. Elle prend toujours en considération aussi bien les facteurs physiques que psychiques. Les conditions actuelles (météo, état de la neige, installations, fréquentation sur la piste) font également partie intégrante de l'analyse avant et pendant la leçon.

Objectifs: les objectifs de l'enseignement sont définis en dialogue avec l'élève. Ce sont ses souhaits et ses connaissances préalables qui déterminent les objectifs. Les critères à observer sont résumés par l'acronyme SMART. Les objectifs doivent être:

- S** spécifiques
- M** mesurables
- A** attrayants
- R** réalistes
- T** temporellement définis

Planification: la planification est établie à partir des objectifs définis. Elle peut porter sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines, ou bien sur une seule leçon. On tiendra compte de la situation actuelle lors de la transposition concrète des accents et objectifs retenus. Les différentes formes possibles doivent être, dès le stade de la planification, attribuées au meilleur terrain possible.

Activité: en tant qu'enseignants, nous sommes en dialogue constant avec l'élève et le guidons tout au long de l'enseignement – sans jamais perdre de vue ses objectifs. C'est grâce à nos talents d'organisateur que nous allons pouvoir garantir la sécurité, le plaisir et l'efficacité de l'enseignement lors de la mise en œuvre de notre planification. Les formes d'organisation planifiées aident l'élève à répéter souvent le mouvement cible sur la neige.

Évaluation: l'évaluation tient compte de l'objectif poursuivi et de la situation actuelle. Où en est l'élève sur le plan physique et psychique, comment sont les conditions (comparaison entre l'état actuel et l'état visé)? Cette évaluation a déjà lieu au cours de la leçon et aide à adapter l'enseignement à la situation.

Le contrôle de l'objectif pédagogique et l'évaluation à la fin de la leçon vont permettre de soumettre la planification à un examen critique et d'évoquer avec l'élève les prochaines étapes.

C'est aussi pour l'enseignant l'occasion de tirer les leçons de son propre enseignement afin de s'améliorer encore à l'avenir.



Photo: Riccardo Simonet

Analyse

L'analyse est un processus récurrent. Elle est effectuée durant chaque cycle de planification afin de garantir une gestion toujours idéale de la situation.

Analyse avant l'enseignement

- Attentes liées aux prédispositions et aux besoins de l'élève
- Cadre temporel
- Conditions visées (optimales) dans la station et pour le niveau de performance de l'élève
- Conditions réelles attendues dans la station: météo, neige, fréquentation des pistes, installations

Analyse avant l'enseignement avec l'élève

- Conditions actuelles dans la station
- Situation actuelle de l'élève (besoins)
- Estimation du niveau actuel de performance de l'élève

Analyse durant l'enseignement

- Situation actuelle (conditions réelles) de l'élève selon les quatre facteurs du modèle de performance
- Situation actuelle (conditions réelles) dans la station (en changement constant)

Analyse après l'enseignement

- Comparaison entre l'état actuel et visé par rapport à l'objectif défini
- Prochaines étapes pour atteindre l'objectif
- Ajustements et prochaines étapes pour se rapprocher de l'objectif

Objectif

Les élèves se présentent avec des attentes et des besoins différents qu'il est essentiel de connaître en tant qu'enseignant. L'objectif pédagogique est fixé en commun avec l'élève et les composants du cours sont axés sur cet objectif. Lors des cours en groupe, l'objectif technique est fourni par la Swiss Snow League, mais il doit être ajusté en fonction des élèves. Le professeur communique en permanence sur les prochaines étapes afin de montrer à l'élève que l'enseignement est centré sur son bien-être.

Un objectif d'enseignement peut être composé d'objectifs partiels qui vont permettre d'atteindre l'objectif fixé. Selon la méthode pédagogique choisie, les objectifs partiels sont bâtis les uns sur les autres (apprentissage structuré) ou bien envisagés comme des étapes (méthode combinée) (Sports de neige en Suisse, SSSA 2010). Le but est toujours de renforcer l'optimisme de l'élève et de faire en sorte qu'il progresse le plus rapidement possible.

L'acronyme SMART sert de moyen mnémotechnique pour définir les objectifs. Ceux-ci doivent être:

Spécifiques (décrire l'objectif de façon aussi précise et concrète que possible)

Mesurables (comment l'élève sait-il que le but a été atteint?)

Attrayants (le but visé donne-t-il à l'élève l'énergie et la motivation nécessaires pour qu'il veuille l'atteindre?)

Réalistes (l'élève peut-il atteindre le but visé compte tenu des prédispositions existantes?)

Temporellement définis (quand l'élève veut-il avoir atteint l'objectif? Combien d'étapes (objectifs partiels) sont nécessaires pour arriver au but?)

Les besoins d'interaction sociale et d'appartenance au groupe et le plaisir pris lors de l'enseignement doivent également être planifiés en fonction des compétences et de l'expérience de l'enseignant.

Outre le choix de la bonne méthodologie pour chaque forme et la nécessité d'encourager et de stimuler chaque élève individuellement, il est important, pour la dynamique du groupe, d'avoir recours à diverses formes d'organisation, ainsi qu'à des jeux et à des problèmes à résoudre.



Photo: Mario Curti

«La chance n'est que la conjonction d'une bonne préparation et de circonstances favorables.»

Sénèque (env. 4 av. J.-C.–65 apr. J.-C.)

La planification définit des accents qui vont servir de repères.

Cela se fait à court terme (leçon, demi-journée, journée ou semaine), à moyen terme (planification saisonnière/annuelle) ou à long terme (programme de formation, planification pluriannuelle).

Les accents sont donnés par l'élève avec ses besoins, ses objectifs et ses possibilités sur le plan temporel.

Pour définir les priorités au niveau technique, on s'appuiera aussi sur la Swiss Snow League, la Swiss Snow Academy et les programmes d'enseignement de la série de manuels Sports de neige en Suisse (SSSA 2010).

La planification est établie à partir des informations fournies par l'analyse et des objectifs décidés en commun. Plus cette planification est à court terme, plus le contenu des leçons va être défini et communiqué dans le détail.

Si nous disposons d'une semaine, nous pouvons planifier des objectifs supérieurs comme unité d'enseignement. Le temps requis pour atteindre les objectifs partiels est fixé et évoqué avec l'élève.

Une planification détaillée va aider les enseignants peu expérimentés à réagir de manière adaptée à la situation.

La structure de la leçon (demi-journée, journée) aide à planifier de manière ciblée:

- Entrée en matière/échauffement/mise en jambes
- Partie principale
- Conclusion/évaluation

Pour préparer le contenu de l'enseignement, on peut s'aider des questions suivantes:

- **Dans quel but?** Intérêt
- **Quoi?** Choix de l'exercice
- **Comment?** Forme de transmission, choix de la méthode, outils

Nous respectons pour cela les grands principes méthodologiques

- du connu vers l'inconnu
- du facile au difficile
- de l'essentiel à la diversité



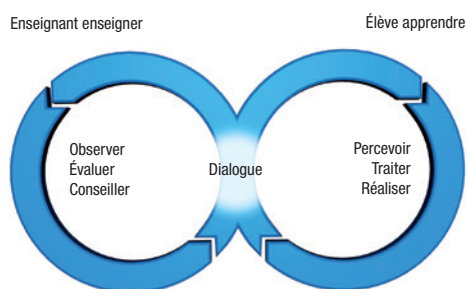
Photo: SSSA

Sécurité, plaisir, succès

La meilleure planification qui soit ne vaut rien si elle n'est pas bien mise en œuvre. Nous planifions de manière à pouvoir agir de manière adaptée à la situation.

La réussite de l'enseignement est suspendue à l'état actuel de l'élève. Une bonne communication est essentielle pour que l'enseignant puisse se faire une idée générale. La planification va devoir être ajustée selon l'état de l'élève et les conditions extérieures.

Le concept pédagogique permet à l'enseignant de créer un climat propice à l'apprentissage.



ill. 7: modèle du concept pédagogique (Sport de neige en Suisse, Volume 1/2010, p. 31)

L'élève est aidé dans son apprentissage par le recours à des canaux de perception différents. Durant l'enseignement, le professeur doit déterminer à quels types d'apprenant il a affaire.

Plus il sera attentif à chaque élève individuellement, plus l'enseignement sera efficace. Quelques questions à se poser pour cela:

- À quel type d'apprenant correspondent mes élèves?
- Comment les conseiller au mieux?
- Quel est le meilleur moyen de leur faire enregistrer, assimiler et mettre en pratique des informations?

Les exercices ne sont que des étapes sur la route qui mène vers l'objectif. L'objectif principal indique la voie et nous guide dans nos décisions.

Chaque cours recèle un potentiel d'apprentissage important pour l'enseignant. En notant les exercices, les constats opérés et éventuellement les nouvelles idées, il va pouvoir profiter de son expérience lors des cours futurs.

Pour que chaque élève profite au mieux du temps passé sur la neige, on observera les points suivants:

- **Transparence:** parler avec l'élève du déroulement de la leçon, de la demi-journée ou de la journée.
- **Ajustement:** l'état actuel de l'élève et les conditions extérieures sont observés en permanence afin d'ajuster en conséquence la planification.
- **Temps passé à skier:** chaque élève doit passer le plus de temps possible à skier durant la leçon. Les phases d'information et les formes d'organisation sont subordonnées à ce principe.
- **Intégration sociale:** les élèves – en particulier les jeunes et les enfants – ont un besoin important de participer et de s'intégrer. Outre le fait de varier constamment les formes d'organisation (exercices en tandem, en petits groupes, en groupe), on peut avoir recours à des jeux et à des énigmes lors du temps passé aux remontées mécaniques afin de stimuler les élèves et de générer des expériences positives à un autre niveau.



Photo: Mario Curti

L'évaluation, qui consiste à comparer l'état actuel et l'état visé, joue un rôle primordial aussi bien pour l'enseignant que pour l'élève.

En impliquant l'élève dans l'évaluation, on fait en sorte qu'il reste au centre de l'enseignement jusqu'à la fin de la leçon. Il peut ainsi revenir sur ses objectifs, en fixer de nouveaux et formuler ses impressions.

Toute évaluation est aussi tournée vers le futur: on élabore ensemble des projets tenant compte des possibilités temporelles de l'élève et on décide du planning à suivre pour les prochaines étapes. Cela permet à l'enseignant de renforcer le lien avec l'élève et de souligner la valeur ajoutée apportée par le cours.

Pour les jeunes élèves, le contenu de la Swiss Snow League et la Swiss Snow Academy constituent une base d'évaluation idéale. La vision des progrès futurs à accomplir sur la neige est une source de motivation.

L'évaluation donne à l'enseignant des idées d'amélioration pour les prochaines leçons.

Questions possibles à se poser pour l'évaluation personnelle:

L'élève a-t-il atteint les objectifs fixés? Oui/non? Pourquoi?

La planification était-elle adaptée? Oui/non? Pourquoi?

Qu'est-ce qui n'a pas pu être réalisé?

Que ferais-tu différemment la prochaine fois? Que garderais-tu?

Évaluation avec l'élève

Examen de l'objectif pédagogique

Auto-contrôle au moyen d'un exercice cible

Feedback du coéquipier ou en petit groupe par rapport à la forme cible

Contrôle vidéo

Démonstration de la forme cible lors d'une descente en petits groupes

Compétition au sein du groupe portant sur la forme cible

Évaluation par le dialogue

Baromètre de l'humeur (comment est-ce que je me sens? Échelle de chaud à froid)

Pouce levé – couché – baissé pour évaluer différentes séquences de la leçon

Chacun expose le temps fort de la leçon pour lui

Donner des perspectives d'avenir (et ensuite?)

Recommandation pour le développement personnel de l'élève (autres formes)

Montrer des photos et des vidéos d'objectifs possibles



Photo: SSSA

8 Schéma de préparation d'une leçon

Le schéma ci-dessous représente une préparation de leçon. L'idée de base vient du manuel «Enseignement des sports de neige (Volume 1/2010)» de Swiss Snowsports. Le schéma contient les composantes les plus importantes et sert d'aide pour une planification de l'enseignement orientée vers les objectifs.

Analyse	Facteurs personnels	Âge/sexe:	Nombre:
	Niveau d'apprentissage	<input type="checkbox"/> Novices	<input type="checkbox"/> Avancés <input type="checkbox"/> Experts
	État de performance/Remarques:		
	Besoins/technique:		
	Autre:		
	Thème:	Niveaux: <input type="checkbox"/> A/S <input type="checkbox"/> A/V <input type="checkbox"/> C/C	
Matériel didactique:		Particularités:	

Facteurs situationnels

Neige: Météo: Terrain/Remontées: Équipement:
 Horaire/durée: Particularités:

Facteurs normatifs:

Objectifs	Objectif principal	Jusqu'à quand
	Objectif partiel 1	
	Objectif partiel 2	
	Objectif partiel 3	

		Durée/ descentes	Situation, matériel, aides didactique	Tâches motrices, alternatives	Forme d'organisation
Planification et activité	Echauffement/ mise en train				
	Partie principale				
	Conclusion/ évaluation				
Analyse	Comment continuer?				

Analyse	Objectifs	Planification	Activité
<p>Élève</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attentes • Connaissances préalables (modèle de performance) • Cours privés/collectifs <p>Enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances (compétences d'action) • Aides didactiques connues (manuels, recueil d'idées, outils vidéo) • Autre enseignant de même niveau <p>Situation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situation présente (météo, installations, pistes, fréquentation) • Timing <p>Cadre normatif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Règles FIS, SKUS, lois • Directives/règlement de l'école de sports de neige • Objectifs SSLE_SSAC 	<p>Objectif principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formes techniques • Expériences (nature, après-ski, action) • Émotions positives • Guiding (découverte du domaine, se sentir accompagné) <p>Objectifs partiels</p> <ul style="list-style-type: none"> • A définir en fonction des objectifs principaux et du timing 	<p>Déterminer les accents</p> <p>Basés sur les objectifs principaux et partiels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planification hebdomadaire (saison): Quoi/quand: • Planification journalière et de la leçon: Introduction <ul style="list-style-type: none"> • Mise en jambe/échauffement • Retour sur l'acquis (connaissances)/ perspectives • Mise en route avec des thèmes liés <p>Partie principale</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'objectif détermine le fil rouge dans l'enseignement • Chemins d'apprentissage/méthodes • Formes d'organisation • Avoir un plan alternatif <p>Conclusion/évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrôler les objectifs (vidéo, partenaire, discussion, etc.) • Descente libre 	<p>Adaptation à la situation présente</p> <p>Observer</p> <p>Évaluer Conseiller</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si ... → alors ... • Faciliter/compliquer • Formes d'organisation
Évaluation			
Tous les points ont-ils été analysés correctement? Si non, pourquoi?	Définition des objectifs réalistes?	Objectifs atteints? Attentes de l'hôte remplies? Pourquoi adapté? Qu'est ce qui a fonctionné? Que faut-il planifier différemment pour une autre fois ? Quelles sont les prochaines étapes?	

Réalisation dans la pratique

Les exemples pratiques des pages suivantes se basent sur le tableau ci-dessus. Ce dernier illustre les idées de base du cycle de planification.

Vu l'intérêt croissant pour le ski en neige non préparée et de la sécurité qui en découle, des exemples d'enseignement ont été élaborés sur ce thème.

Ces exemples constituent la base pour la formation, le perfectionnement et le développement.

Ces derniers ont été travaillés de manière à ce que chaque moniteur puisse enseigner à son niveau de formation et en fonction de ses compétences d'action.

Exemples dans différentes disciplines

- **Ski:** Virages parallèles en neige non préparée (Swiss Snow League/Black Prince).
- **Snowboard:** Descendre en neige non préparée (Swiss Snow League/Red Star).
- **Ski de fond:** Évoluer sur un terrain bosselé et non préparé ou en montagne.
- **Télémark:** Télémarker en neige non préparée.
- **Backcountry:** Premiers pas en dehors des pistes.
- **Backcountry:** Sortie à la journée.

Analyse	Objectifs	Planification	Activité
<p>Élève</p> <ul style="list-style-type: none"> Apprentissage du virage parallèle en neige non préparée Bons skieurs, Swiss Snow League – Red Star Pas de skis larges spéciaux Sportifs, motivés Stade de développement. 3 (9 – 12 ans) Groupe de 7 personnes <p>Enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> Grandes compétences personnelles, bien organisé Très bonne technique de ski Expérience du smartphone, de la vidéo Bonne connaissance du maniement du DVA, de la sonde, de la pelle <p>Situation</p> <ul style="list-style-type: none"> Poudreuse, temps nuageux, bord de piste, pistes jaunes Pistes définies par l'école de ski pour des premières expériences en neige non préparée Leçon d'une demi-journée <p>Cadre normatif</p> <ul style="list-style-type: none"> Règles FIS, SKUS Consignes internes de l'école Objectifs SSLE, SSAC Désignation des pistes dans la station 	<p>Objectif principal</p> <ul style="list-style-type: none"> Les élèves découvrent les possibilités de skier en terrain non préparé. Connaissent les principales caractéristiques à observer sur le plan de la sécurité. Sont capables de skier sur un tronçon simple en neige non préparée. Vivent de nouvelles expériences dans la station et dans la nature. <p>Objectifs partiels</p> <ul style="list-style-type: none"> Chaque élève est capable de skier selon la technique visée sur piste préparée. Connait l'importance de la position des skis, la position de base et le modèle de déplacement en neige non préparée. Est capable d'effectuer des virages sur un terrain simple non préparé. Est capable d'effectuer des virages longs sur un terrain non préparé d'inclinaison moyenne. 	<p>Planification pour la demi-journée</p> <p>Si les conditions météo et de neige le permettent, faire régulièrement de petits crochets sur des pistes non préparées dans le cadre des formes «normales» sur la piste. La sécurité des élèves est absolument prioritaire.</p> <p>Planification de l'enseignement</p> <p>Introduction:</p> <ul style="list-style-type: none"> Info sur le déroulement de la leçon. Qui a déjà skié en dehors de pistes préparées? Faire connaissance, échauffement (jeu en cercle sans les skis). Thématiser les mouvements clés flexion/extension et le plan d'appui large/étroit. <p>Mise en jambes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Expériences opposées en virage parallèle, qui peuvent aider à passer de la piste préparée à la piste non préparée. Flexion/extension: au départ extension lors du déclenchement Position des skis large/étroite: skis rapprochés pour l'élan et la stabilité Position en avant/arrière: sentir au niveau du pied que la position de base repose plutôt sur les talons <p>Partie principale:</p> <ul style="list-style-type: none"> Apprendre à sentir la neige et sa résistance. Skier tout droit dans la neige non préparée avec flexion/extension des deux jambes. Maintenir les pointes des skis à la même hauteur (monoski). Skier en position avant/arrière pour découvrir la position centrale pour ce type de neige. Déclenchement cross over exagéré, si possible en franchissant le bord de la piste afin de sentir l'opposition immédiate avec la piste. Skier sur un terrain plat non préparé à une vitesse supérieure en décrivant de grands virages (déclenchement des virages par cross over). Passer progressivement à la forme de l'entonnoir et réduire les rayons. Commencer par de petits rayons: utiliser activement le bâton comme appui supplémentaire et comme assistance au virage lors de l'effort maximal en sortant du virage précédent. Exercice de patience durant la phase de conduite 1 (phase de conduite 1 longue, phase de conduite 2 courte). L'enseignant donne des modèles de dessins sur la neige et contrôle ceux des élèves. Enchaîner les virages, vérifier la position étroite des skis et la position centrale. Combinaison des exercices de rythme avec des séquences flexion/extension en inspirant/expirant. Inspirer lors du déclenchement, expirer lors de la flexion dans la phase de conduite 2. Adaptation au terrain (contrôle de la vitesse). Longs virages sur terrain d'inclinaison moyenne, orientation vers la ligne de pente sur terrain plat. <p>Conclusion/évaluation:</p> <ul style="list-style-type: none"> Enregistrement vidéo sur terrain plat et d'inclinaison moyenne Rapide feedback individuel après la descente enregistrée en vidéo. Montrer la vidéo sur le téléski. Mettre les vidéos en ligne dans l'espace de chat du groupe. Thématiser les questions de sécurité et de responsabilité de chacun. Rituel du groupe pour finir et évocation des prochaines possibilités. 	<p>De manière générale:</p> <ul style="list-style-type: none"> Définir précisément des points d'arrêt. Variation des formes d'organisation (seul, en tandem, en groupe). <p>Pour simplifier:</p> <ul style="list-style-type: none"> Augmenter la vitesse pour éviter de s'enfoncer. <p>Pour augmenter la difficulté:</p> <ul style="list-style-type: none"> Déterminer le nombre de virages. Sans utiliser les bâtons pour s'exercer à la flexion/extension active. Bien organiser le groupe pour l'enregistrement vidéo.
Évaluation			
<ul style="list-style-type: none"> Les élèves étaient motivés et sportifs. Il était important d'évoquer d'emblée la question de la sécurité. Si les parents sont aussi présents au point de rencontre la prochaine fois, les intégrer à la séquence d'information. 	<ul style="list-style-type: none"> Objectifs principaux atteints. Certains ne maîtrisent pas encore l'objectif partiel «Skier en terrain non préparé de pente moyenne». 	<ul style="list-style-type: none"> Le choix de la piste était sûr et conforme aux instructions de l'école. La structure des exercices a fonctionné. Chez certains, la forme de l'entonnoir n'a pas conduit aux résultats escomptés. Ces élèves ont progressé lors de l'exercice de démarrage direct avec des rayons réduits. Tous les élèves ont réussi à skier sur un terrain simple non préparé. <p>Prochaines étapes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Consolider le contrôle de la vitesse en terrain d'inclinaison moyenne. Planifier des sorties plus longues. Montrer d'autres possibilités dans la station. 	

Analyse	Objectifs	Planification	Activité
<p>Élève</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 jeunes/cours en groupe • Certains sont moyennement sportifs • Souhait: apprendre à évoluer en terrain non préparé • Être avec le groupe <p>Enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compétences techniques: moyennes, encore peu d'expérience du thème • Grandes compétences personnelles, bien organisés • Smartphone, vidéo <p>Situation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thème: apprendre à évoluer en terrain non préparé • ½ journée • Poudreuse, temps nuageux, pistes jaunes <p>Cadre normatif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Règles FIS, SKUS, ORisque • Objectifs SSLE_SSAC • Désignations des pistes dans la station 	<p>Objectif principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque jeune est capable de descendre une pente simple non préparée en toute sécurité. • Chaque jeune se souviendra de la journée comme d'une expérience particulière. <p>Objectifs partiels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque élève est capable d'effectuer sur la piste la forme de virage préparatoire. 	<p>Planification hebdomadaire</p> <p>Neige fraîche annoncée à nouveau dans deux jours. Thème: consolidation de la forme</p> <p>Planification de l'enseignement</p> <p>Introduction:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Info sur le déroulement de la journée. Qui a déjà de l'expérience par rapport au thème? • Échauffement: «Une journée dans la vie d'un surfeur». Du lever jusque sur les vagues. L'enseignant donne l'exemple, le groupe imite les mouvements. Chaque élève complète l'histoire par des mouvements. <p>Mise en jambes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentir les points d'appui. Plus la descente est longue, plus l'appui est au niveau des ortels/talon du pied arrière. <p>Partie principale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dessiner des virages plats dans la neige. Orientés vers ligne de pente. Suivre ces virages. • Le capitaine sur le pont: le buste est stable et orienté dans le sens de la marche. Seules les jambes travaillent. DÉMO. • À chaque changement de direction, soulever brièvement le nose hors de la neige. • Avancer en wheelie comme un bateau à vapeur. Juste une légère bascule/angulation. Le buste reste droit au-dessus de la planche comme le capitaine sur le pont. DÉMO. • Faire à chaque fois un virage sur la piste et un virage à côté de la piste. Sentir la différence de résistance. DÉMO. • Question: qu'est-ce qui est différent? À quoi devons-nous faire attention quand nous évoluons entièrement en terrain non préparé? • Exercice aux remontées mécaniques: pourquoi avons-nous le droit de skier à cet endroit s'il n'est pas préparé? • Sur un terrain non préparé à proximité de la piste: surfer sur la neige comme sur l'eau. Comme en wheelie. • Surf Big Wave: d'abord descendre la vague tout droit et ne commencer à faire des virages qu'après avoir pris de la vitesse. • Changements de vitesse. Démarrer lentement et accélérer. • Question: qu'est-ce qui est le plus facile? (vitesse plus élevée) • Observer le coéquipier pour vérifier qu'il reste bien droit au-dessus de la planche comme le capitaine sur le pont. • Comme sur la piste: à chaque changement de direction, soulever brièvement le nose. <p>Conclusion/évaluation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrôle de l'objectif pédagogique: vidéo filmée par en bas, définir une pente pour toute la classe. Chacun choisit sa propre trace. • Dernière descente en groupe jusqu'au point de rassemblement. • Montrer la vidéo. • Rituel du groupe pour finir. 	<p>De manière générale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En cas d'enfoncement dans la poudreuse → accroître la vitesse/poids sur la jambe arrière. <p>Pour simplifier:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passer à vitesse élevée de la piste à la poudreuse et retourner sur la piste. <p>Pour augmenter la difficulté:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se mettre par deux et désigner un 8 sur la pente l'un derrière l'autre. • Échanges sur les remontées mécaniques (seul/par deux/en groupe).
Évaluation			
<ul style="list-style-type: none"> • Niveau sportif meilleur que prévu. • Motivation très importante pour le thème. • Planches un peu dures pour certaines. • 3 jeunes: nécessitent un meilleur réglage de la fixation. Thématiser au début. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tous ont atteint le but. • 1 jeune a encore un peu de mal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Objectif d'apprentissage atteint. • Besoin des élèves satisfait? Oui, aimeraient construire des kickers dans la poudreuse. • Adaptation des exercices. Consacrer plus de temps à la descente rapide orientée vers la ligne de pente. • Le lendemain, répéter virages par flexion et formes qui entraînent beaucoup de mouvement dans les jambes. 	

Analyse	Objectifs	Planification	Activité
<p>Élève</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moyennement sportifs • 5 adultes/cours collectif <p>Enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compétences techniques: moyennes, encore peu d'expérience du thème • Grandes compétences personnelles, bien organisé • Smartphone, vidéo <p>Situation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 cm de poudreuse, temps couvert • Durée: première demi-journée, deuxième jour en entier <p>Cadre normatif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Règles FIS, SKUS • Consignes internes de l'école • Objectifs du plan d'apprentissage de SSSA • Piste de ski de fond, zones de protection de la faune 	<p>Objectif principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montée et descente en terrain non préparé, «acquérir» • Cruising en terrain vallonné non préparé ou en montagne • Être avec le groupe. • Expérience de la nature, apprendre le respect de la faune. <p>Objectifs partiels</p> <p>Élève:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chacun trouve sa meilleure ligne de montée et de descente. • Conversions <p>Enseignant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Type d'apprenant (cerner chaque élève) • Saisir les peurs. 	<p>Planification hebdomadaire</p> <p>Demi-journée: «acquérir» monter/descendre</p> <p>Journée: sortie de cruising d'une journée. Stabiliser les formes.</p> <p>Planification de l'enseignement</p> <p>Introduction:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation du déroulement, évocation du deuxième jour. • Échauffement: histoire du Birkebeiner, préparation pour la neige profonde. Chaque participant tente de transcrire une partie de l'histoire en un mouvement et passe le relais au suivant. Tout le monde reprend les mouvements présentés. • Équipement de cruising (sac à dos avec provisions, skis à peaux ou écaillés, bâtons avec rondelles plus grandes, etc.). Cerner le niveau des participants. • Définir une pente pouvant être empruntée par toute la classe. Personne n'utilise de traces existantes. <p>Partie principale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentir l'adhérence des skis. • Tenue des skis en neige profonde/sur une piste de ski de fond préparée • Équilibre (coordination) • Conversions (demi-tour) • Utiliser la trace du skieur précédent. • Aspects psychologiques (peur de la neige profonde, déclivité) • Identifier et estimer la déclivité. • Formes de glisse; position de descente (bâtons toujours dirigés vers l'arrière) • Pas tournant en légère descente • Petit saut et atterrissage en haute neige molle • Questions: avons-nous le droit d'évoluer sur ce terrain en tant que fondeurs? Qu'est-ce qui est différent dans un terrain non préparé? <p>Conclusion/évaluation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrôle de l'objectif pédagogique: vidéo filmée depuis le bas, définir une pente pour toute la classe. Chacun choisit sa propre trace. • Le groupe rejoint le point de rassemblement. • Montrer la vidéo. • Rituel du groupe pour finir. 	<p>Sécurité:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sortir les mains des dragones lors de la descente. • Respecter les distances. <p>Pour simplifier:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec/sans bâtons • Terrain plus plat <p>Pour augmenter la difficulté:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec sac à dos • Terrain onduleux
Évaluation			
<ul style="list-style-type: none"> • Forme physique meilleure que prévu. Les élèves ont été très impressionnés. • Skis et chaussures de cruising très confortables • Peaux amovibles préférables aux écaillés. Plus grand respect des zones de protection 	<ul style="list-style-type: none"> • Très exigeant sur le plan technique • Objectifs atteints. Repas de midi autour du feu très amusant 	<ul style="list-style-type: none"> • Objectifs principaux/partiels atteints? Progrès accomplis par chacun. • Présentation de la sortie cruising du lendemain 	

Analyse	Objectifs	Planification	Activité
<p>Élève</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adulte (principal groupe cible en télémark) • Skieur/snowboardeur avec connaissances préalables • Souhait no 1 : vivre de nouveaux défis et de nouvelles émotions • Souhait no 2 : être capable de faire du télémark en neige non préparée (hors-piste) <p>Enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Professeur de sports de neige avec connaissances en télémark (pratique durant son temps libre) • Compétences spécifiques télémark de base • Très bonnes compétences personnelles et sociales et bon sens de l'organisation • Smartphone, vidéo <p>Situation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cours particulier dans une autre discipline de sports de neige, tous les matins durant 5 jours • Cadre temporel: quelques heures • Chutes de neige, piste pas complètement préparée, conditions de hors-piste en bordure de la piste <p>Cadre normatif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Règles FIS, SKUS, ORisque • Instructions internes • Pistes balisées 	<p>Objectif principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans l'enseignement pour adultes, on parle d'«accord sur les objectifs d'apprentissage» pour définir les souhaits et les objectifs. L'élève adulte possède des compétences et des convictions que nous devons accepter pour atteindre l'objectif. Notre rôle professionnel va être reconnu. • Quand l'adulte ressent le souhait d'améliorer ses compétences, il est motivé à apprendre de nouvelles choses. • Créer une situation idéale et poser les justes questions en fin que l'adulte percevait une lacune et il desire la colmater. <p>Objectifs partiels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travailler principalement au niveau que préfère l'élève (fonctions, mouvements, formes). • En tant qu'experts, nous devons donner à l'élève suffisamment de temps pour ressentir à chaque fois ce qui a été appris. 	<p>Objectif hebdomadaire</p> <p>Grâce aux mouvements appris en télémark, nous nous améliorons dans notre discipline principale et apprenons simultanément le télémark.</p> <p>Déroulement de la leçon</p> <p>Accueil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrôle du matériel, conditions de la neige et visibilité (situation actuelle) • Présentation de l'objectif d'apprentissage en commençant par la question «Es-tu d'accord ...» <p>Introduction:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Échauffement: descente simple en toute décontraction en s'efforçant de sentir les mouvements de son corps (tête, buste, hanches, articulations du pied). Lors du dialogue qui suit, trouver les bonnes démarches pour la suite de la leçon (poser les bonnes questions, bien interpréter les réponses). <p>Partie principale:</p> <p><i>Fonctionnement de l'engin</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Weight-lifting-run: appui sur le ski constant et progressif dans la phase de conduite 2, se représenter l'appui exercé sur le ski et son effet. • Smoothy-run: laisser travailler le ski le plus fluide et plat possible sur un terrain irrégulier. <p><i>Mouvements – Sensations</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Melting-pot-run: essayer les différents changements de pas (norvégien, canadien, simultané); sentir les différences, puis exécuter le changement de pas adapté à la situation. • Board-run: avec/sans bâtons, bras croisés, mains sur les hanches, mains en l'air, bras à l'horizontale comme des ailes, les mains montrent ma direction, pré – co – contre rotation des épaules et des bras. <p><i>Formes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cool-run: exécuter le premier virage par flexion sur la piste et le deuxième en bordure de la piste (petites bosses) pour mieux sentir la fonctionnalité du mouvement. • Bunny-run: virage par extension sur une piste irrégulière (irrégularités naturelles, etc.). Exécuter l'extension de déclenchement sur les irrégularités afin de sentir le déstage. <p>Conclusion/évaluation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • That's mel-run: condenser le choix d'un terrain varié et exigeant et appliquer les compétences nouvellement acquises. Enregistrement vidéo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre l'accent sur l'importance de l'amplitude des mouvements et la pratique proactive du TM pour maîtriser une neige non préparée. <p>Pour simplifier:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exécuter tous les exercices sur des pistes bien préparées. Dessiner une ligne dans la neige et imaginer un obstacle (bosse, colline, etc.). <p>Pour augmenter la difficulté:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remplacer les virages alternés «piste/bordure de la piste» par des virages «bordure de la piste/hors-piste». • Exécution en tenant les bâtons au milieu • Exécution sans les bâtons • Timing: skier dans les traces
Évaluation			
<ul style="list-style-type: none"> • L'élève a-t-il conservé sa motivation? • Ai-je trouvé le juste équilibre entre sécurité, effort physique et motivation? 	<ul style="list-style-type: none"> • Mes objectifs à court terme étaient-ils bien choisis pour accompagner au mieux et atteindre les objectifs à moyen terme (saison) et long terme (prochaine saison)? 	<ul style="list-style-type: none"> • Durant l'échauffement, observer et évaluer quels sont les canaux et méthodes ayant un impact maximal sur les émotions de mon élève, pour instaurer un dialogue de qualité. S'engager sur le niveau préféré: fonctions, mouvements, formes. • La méthode appliquée durant la leçon et la communication ont-elles toujours été les meilleures possible? • Y a-t-il eu des baisses de motivation/de concentration chez l'élève durant la leçon? Si oui, reprendre à ce niveau ou continuer à avancer. • Avons-nous eu assez de temps pour la mise en application individuelle? • Ai-je respecté l'accord sur les objectifs d'apprentissage? Ai-je bien rempli mon rôle de formateur/facilitateur? 	

Analyse	Objectifs	Planification	Activité
<p>Élève</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besoin de faire de premiers essais en hors piste. • Vivre une expérience entre semblables. • Skieurs sportifs • Groupe (6 jeunes) <p>Enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compétences techniques: bonnes (passonné de randonnées) • Personnelles: moyennes, pas très sûr de lui • Méthodologiques: bonnes (utilisation du smartphone, bâches de formation, DVA supplémentaire, bulletin d'avalanches imprimé, matériel de formation SMT) • Sociales: bonnes <p>Situation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poudreuse, beau temps, terrain modérément rapide • 2 jours au cours de la semaine <p>Cadre normatif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Règles FIS, SKUS, ORisque • Consignes internes de l'école • Objectifs SSLL_SSAC 	<p>Objectif principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les élèves doivent garder un souvenir positif de la journée. • L'enseignement doit donner envie aux élèves de faire plus de backcountry. • Tous les élèves doivent maîtriser les bases du backcountry. <p>Objectifs partiels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les élèves retrouvent un DVA caché dans la neige. • Tous les élèves connaissent la procédure en cas d'accident d'avalanche (alarme). 	<p>Planification hebdomadaire</p> <p>À la demande du groupe, une journée d'introduction au backcountry et une deuxième journée de consolidation des acquis.</p> <p>Planification de la journée</p> <p>Introduction:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Info sur le déroulement de la journée, montrer le bulletin d'avalanches, expliquer. • Echauffement: faire dessiner un ange dans la neige; chaque élève explique un type de neige qu'il connaît et ses caractéristiques. • Contrôle oral du matériel: pelle, sonde, présenter le DVA – le mettre en marche. <p>Mise en jambes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brève descente en freeride près de la piste, bien répartir le poids sur les deux jambes. <p>Partie principale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • DVA: chaque élève met son appareil en mode Recherche et s'approche par différents axes d'un DVA allumé situé à une centaine de mètres. Quand entend-on le bip, que voit-on à l'écran (flèche, distance ...?) • Airport Approach (Manuel Genswein), bouger rapidement si la distance indiquée est importante, ralentir et travailler plus précisément au fur et à mesure qu'on approche. DÉMO. • Recherche du signal, recherche globale, fine et ponctuelle, DÉMO avec annonce acoustique des phrases de recherche. Groupes de deux, l'un cherche avec l'annonce des phrases, l'autre filme avec son smartphone, évaluation. • Expliquer le schéma pour donner l'alarme en cas d'accident. Application lors d'un rapide jeu de rôle: qui signale l'accident? Que s'est-il passé, où, combien, aides ...? • <i>Bulletin d'avalanches</i>: expliquer les grands points: degrés de danger, attitude, exposition. Expliquer les degrés de danger (vert/jaune/orange/rouge), assembler de soi-même les éléments du puzzle. • Comment estimer l'altitude sur le terrain sans smartphone ni carte, détermination de l'exposition de la pente, DÉMO, qui reconnaît des pentes à l'exposition indiquée comme dangereuse dans le bulletin d'avalanches? • Mesurer la déclivité à l'aide des bâtons (méthode du pendule), DÉMO, estimer la déclivité des pentes environnantes, puis mesure à deux. Répartir les pentes en classes de déclivité, moyennement raide/raide/très raide/extrêmement raide (caractéristiques des pentes correspondantes). • <i>Discipline/comportement</i>: montrer les spécificités du ski hors piste, toujours s'arrêter au-dessus de l'enseignant. Skier en suivant les instructions tactiques, DÉMO durant la suite de la descente (descente individuelle sur commandé, tout le monde skie à droite de ma trace, corridor, sélection des points d'arrêt ...). <p>Conclusion/évaluation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Application lors d'une descente hors piste, vérification du comportement, de la discipline • Questions ciblées portant sur la déclivité, l'exposition, l'altitude • Rituel du groupe pour finir 	<p>Pour simplifier:</p> <ul style="list-style-type: none"> • DVA: ceux qui ont un peu de mal à suivre doivent commenter ce qu'ils font. <p>Pour augmenter la difficulté:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chercher le DVA les yeux fermés, uniquement au son. • Évaluer la déclivité de pentes distantes, déterminer l'exposition, l'enseignant contrôle sur son smartphone (carte avec affichage de la déclivité).
Évaluation			
<ul style="list-style-type: none"> • Élèves encore plus motivés que prévu • Certains DVA assez vieux • Condition physique OK 	<ul style="list-style-type: none"> • Super ambiance • Apprentissage des bases du backcountry 	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne structure • Grande variété de thèmes, a perdu momentanément le fil (se concentrer davantage sur les aspects essentiels). • Nécessité de répéter le schéma pour donner l'alarme. • Lors de la prochaine journée backcountry, revenir rapidement sur les thèmes abordés. 	

Analyse	Objectifs	Planification	Activité
<p>Élève</p> <ul style="list-style-type: none"> Besoin: vivre une journée de randonnée Expérience dans la nature Bons skieurs Groupe privé (6 adultes) <p>Enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> Compétences techniques: bonnes, évolue souvent hors piste Personnelles: bonnes, enseigne depuis 8 ans Méthodologiques: moyennes (utilisation du smartphone, vidéo) Sociales: bonnes <p>Situation</p> <ul style="list-style-type: none"> Neige de printemps, temps couvert, terrain accidenté 1 journée <p>Cadre normatif</p> <ul style="list-style-type: none"> Règles FIS, SKUS, ORisque Consignes internes de l'école 	<p>Objectif principal</p> <ul style="list-style-type: none"> Tous les élèves doivent garder un bon souvenir de la journée. Éveiller leur intérêt pour d'autres activités en dehors des pistes (randonnée). <p>Objectifs partiels</p> <ul style="list-style-type: none"> Chaque élève gravit le sommet. 	<p>Planification hebdomadaire</p> <p>Souhait exprimé lors d'une semaine de hors-piste: une journée de randonnée avec ascension d'un sommet.</p> <p>Planification de la randonnée</p> <p>L'ascension souhaitée est évaluée selon les critères de l'ORisque (niveau PD sur l'échelle de difficultés CAS) et discutée avec le directeur d'école. La randonnée est faisable pour un enseignant avec brevet fédéral qui possède l'autorisation ORisque du canton. La randonnée est préparée et évaluée minutieusement selon la méthode de filtrage 3x3 (1. planification) – critères Relation, Terrain, Individu.</p> <p>Après la planification, rencontre avec le groupe pour évoquer la randonnée, expliquer le bulletin météo et d'avalanches, dessiner l'itinéraire sur une carte, visualiser les variantes possibles et les pondérer. Analyser la composition du groupe – points forts, points faibles (pièges de la perception). Expliquer le matériel nécessaire, chaque élève reçoit une fiche Matériel.</p> <p>Planification de la journée</p> <p>Introduction:</p> <ul style="list-style-type: none"> Info sur le déroulement de la journée. Explication des conditions météo, température, neige ... Question: tout le monde se sent bien? Contrôle oral du matériel: pelle, sonde, DVA, peaux, couteaux, provisions, boisson ... <p>Partie principale:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trajet en remontées mécaniques jusqu'au point de départ (durant le trajet: évaluation continue 3x3 [2. évaluation sur place]): monter les peaux (raquettes), couteaux?, test DVA, déterminer qui ferme la marche. Ascension: ajuster le rythme en fonction du plus faible, retrait des blousons après une quinzaine de min. Une fois l'étape intermédiaire atteinte: nouvelle évaluation – continuer l'ascension vers le sommet ou retour au point de départ. Partager l'évaluation avec les élèves et justifier la décision. Pente raide (3. évaluation de la pente); pause avant la montée; risque de dérapage – couteaux, neige fraîche – avalanches, neige mouillée – avalanches, élèves – peur, conditions, météo – visibilité, vent ...? Sommet: retirer les peaux (raquettes) et couteaux, ravitailler, expliquer le panorama, demander si tout le monde se sent bien, infos sur la descente et les variantes possibles – fixer la descente, partager la décision avec les élèves et justifier (d'après l'évaluation sur place et de la pente en particulier). Tactique pour la descente: descente libre, dans mon secteur, limitation droite/gauche, corridor, descente dans les traces, points d'arrêt ... Caméra vidéo: filmer chaque élève avec la caméra que j'ai emportée. <p>Conclusion/évaluation:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sur la terrasse du restaurant, revenir sur la randonnée et savourer. Possibles questions à poser aux élèves: tout le monde s'est-il tout le temps senti bien? Avez-vous pu apprécier la randonnée? Questions que je me pose? Ai-je toujours eu le contrôle de la situation? Que ferai-je différemment la prochaine fois? Montrer les vidéos – apéro. <p>Pour simplifier:</p> <ul style="list-style-type: none"> ascension jusqu'à l'étape intermédiaire et retour par la piste. <p>Pour augmenter la difficulté:</p> <ul style="list-style-type: none"> lors de la descente, remonter et emprunter une autre variante. 	
Évaluation			
<ul style="list-style-type: none"> À la limite physiquement Matériel loué de bonne qualité 	<ul style="list-style-type: none"> Sommet atteint Emotions + 	<ul style="list-style-type: none"> Besoin des élèves satisfait Ralentir un peu lors de la montée. En cas de pente raide – toujours monter les couteaux. 	

Conclusion

Michael Weyermann, Head of Education SSSA

Vous souvenez-vous de la préparation de vos premières leçons, durant votre formation et pour les hôtes?

Avec l'expérience, le temps consacré à la planification des cours diminue. Cette routine est à la fois une chance et un piège. Selon moi, il ne peut être que profitable d'investir à l'occasion le temps ainsi gagné pour se livrer à un travail de planification approfondi. La confrontation avec le thème de la planification est une invitation à analyser sa pratique, à évoluer en permanence, à revenir sur des modes de pensée anciens et à ouvrir la porte à de nouvelles idées. Cela profite à tous, et pas seulement aux enseignants qui manquent d'expérience et de confiance en soi.

Nous voulons tous offrir à nos élèves ce qui se fait de mieux. Il est important de s'obliger, après chaque leçon, à analyser et évaluer l'enseignement proposé. Cette réflexion sur soi-même, nourrie par le feedback des élèves, est essentielle pour progresser et offrir en permanence un enseignement adapté aux besoins des hôtes.

Je souhaite à tous une bonne saison avec des leçons soigneusement planifiées et adaptées au cas par cas. Le gain de sérénité qui s'ensuit durant les cours vous dédommagera de vos efforts. De plus, vos élèves garderont ainsi de vous un excellent souvenir et tiendront à vous avoir à nouveau comme professeur la prochaine fois.



Photo: Mario Curti

Bibliographie

Swiss Snowsports Association (2010):
Sports de neige en Suisse, série de manuels, Belp
Swiss Snowsports (jusqu'en 2016):
toutes les publications, Belp
HEFSM Macolin, Monika Kurath, Philipp Schütz, Dominique Fankhauser, Matthias Baumgartner:
La planification dans le sport, Edition 2016

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

Impressum

Chef de projet Michael Weyermann, Arsène Page

Chef de rédaction Arsène Page

Auteurs Isa Jud, Arsène Page, Michael Weyermann

Co-auteurs Aldo Berther, Marcel Homberger, Jürg Marugg, Davide Melena, Andri Poo

Consultants e relecture Membres du Swiss Snow Education

Traduction française Ines Mangisch, Mangisch Translations

Photos Mario Curti, Riccardo Simonet, SSSA

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 16300 exemplaires, dont 10800 en allemand, 3200 en français et 2300 en italien.