



Photo: Rafi Imhof Video Experience

Plaisir et découverte des sports de neige par le terrain

Page 2: 83 % d'abandons

Pourquoi la première rencontre avec le ski et le snowboard est souvent si ingrate – constats d'une étude menée aux États-Unis

Page 3: Un apprentissage réussi

Les besoins fondamentaux de l'apprentissage et ce que cela implique pour l'enseignement des sports de neige (niveau débutant)

Page 4: Interview avec un psychologue du sport

Dr Tim Hartmann évoque pour nous la dimension psychologique de l'apprentissage

Page 6: L'apprentissage par le terrain

Une méthode d'apprentissage des sports de neige pour séduire de nouveaux adeptes

Page 7: Applications pratiques

Quatre éléments en neige et comment les incorporer à l'enseignement

Page 9: Interview d'élèves

Veronique et Eline Sinz témoignent de leur expérience de l'apprentissage par le terrain

Page 10: Swiss Snow Playground

Transposition de l'apprentissage par le terrain dans les Écoles Suisses de Ski

Page 11: Interview avec un concepteur de parc

Stef von Känel explique comment le principe de l'apprentissage par le terrain est mis en œuvre à Adelboden



«Bonjour, je m'appelle Vincent et je vis à Bienne. Je n'ai encore jamais fait de ski. Je suis très curieux de voir si ça va me plaire, car ma copine n'a pas du tout aimé. Elle a arrêté au bout d'un jour seulement. Pour commencer par une expérience positive, j'ai décidé de prendre une leçon pour ma première journée.»



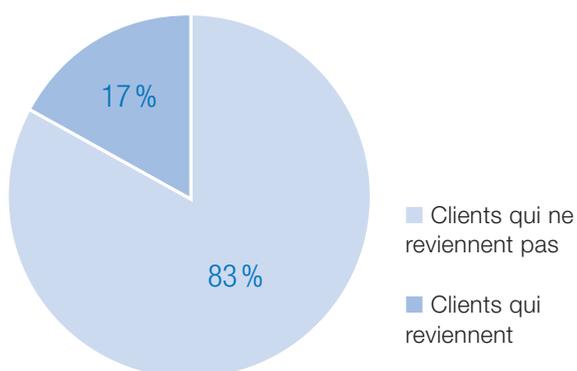
«Bonjour Vincent, je m'appelle Nadia! Je suis ravie de passer cette journée avec toi. Allez, on y va!»

Situation initiale

Les débutants attendent souvent beaucoup de leur première journée sur la neige. Mais ils sont également nombreux à sous-estimer la difficulté et à se retrouver les quatre fers en l'air.

Les conséquences se font ressentir à long terme: selon une étude menée aux États-Unis, 83% renoncent définitivement à chausser à nouveau des skis ou un snowboard à l'issue du premier essai.

Pourcentage de personnes qui persévèrent après le premier cours de sports de neige



Une question de génération

Les raisons de ce taux élevé d'abandons sont multiples et tiennent pour une part à l'évolution de la société. Des spécialistes des questions générationnelles ont constaté que plus les personnes étaient jeunes, plus elles privilégiaient une approche autonome et individuelle de la nouveauté. Les générations Y et Z n'apprécient par exemple guère d'être guidées par des figures autoritaires. Elles préfèrent essayer et apprendre de leurs erreurs plutôt que commencer par écouter des explications.



«Quoi, 17% seulement des élèves remontent sur des skis ou sur un snowboard? Je relève le défi! Je vais tout faire pour que Vincent continue le ski après cette première journée.»

L'industrie du gaming

Comment l'industrie du gaming parvient-elle à captiver ces générations afin qu'elles passent des heures entières devant leur écran? Selon des chercheurs, l'adrénaline, l'aventure et les défis constituent des facteurs de succès importants. Ils sont une source de plaisir. L'apprentissage doit donc être «fun» et susciter des sentiments positifs. L'industrie du gaming distingue deux catégories: l'**easy fun** et le **hard fun**.

Easy fun

L'easy fun est généré par des activités qui ne demandent pas de capacités particulières, comme la luge ou le snowtubing. Il est ici question principalement de plaisir et de détente. L'easy fun n'est par conséquent que de courte durée, car il est trop facile à atteindre.

Hard fun

Le hard fun, lui, exige une certaine habileté et des aptitudes physiques. Le ski, le snowboard, le ski de fond ou le télémark sont des exemples classiques.

Si on étudie le cas de l'industrie du gaming, il s'avère primordial, pour développer une passion, de poursuivre un but précis. En permettant de suivre les succès et la progression, le feedback direct génère un plaisir et une satisfaction à long terme. On devient «accro» à ces émotions.

Pour que les élèves puissent connaître cette sensation et être gagnés par la passion des sports de neige, les enseignants et enseignants doivent leur offrir un environnement d'apprentissage adapté. Les pages suivantes t'expliquent comment procéder pour cela.

La distinction entre easy fun et hard fun

Easy fun



- Simplicité
- Plaisir
- Détente
- Satisfaction immédiate

Hard fun



- Nécessite des compétences
- Poursuite d'un objectif
- Feedback direct
- Satisfaction à long terme

Satisfaire les besoins fondamentaux

L'être humain aspire à se sentir en sécurité. L'élève ne doit pas avoir peur durant le cours. Il faut qu'il puisse dire à tout moment: «Je me sens en sécurité».

Les compétences constituent un autre besoin fondamental du processus d'apprentissage. L'élève veut pouvoir dire: «J'en suis capable». Chaque succès, même minime, va conforter cette impression.

Le besoin d'autonomie joue également un grand rôle. L'élève souhaite avoir le sentiment de définir le contenu du cours et exécuter les mouvements de la manière la plus autonome possible. Il veut participer aux décisions et pouvoir affirmer: «J'y parviens moi-même».

Le quatrième besoin est celui de l'appartenance sociale, c'est-à-dire le sentiment de faire partie d'une communauté et de pouvoir s'identifier à ses membres. L'élève veut pouvoir échanger avec les autres et dire de lui-même: «Je suis pratiquant-e de sports de neige».

Lorsque ces besoins fondamentaux sont satisfaits, l'élève vit l'apprentissage sur un mode positif et perçoit ce qui fait l'attrait des sports de neige. Il s'agit donc de proposer aux débutantes et débutants un environnement qui prenne en compte tous ces besoins. C'est essentiel pour que l'apprentissage soit couronné de succès.

Bilan

Il nous faut trouver comment transférer les constats de l'industrie du gaming dans notre pratique de l'enseignement des sports de neige. C'est ainsi que nous pourrions réduire le taux d'abandons et motiver les élèves à poursuivre. Il en va de l'avenir de notre profession. En effet, les débutantes et débutants d'aujourd'hui sont les professeurs de sports de neige de demain.

Quels enseignements pouvons-nous en tirer?

1. L'élève doit se sentir en sécurité.
2. Il doit pouvoir progresser rapidement.
3. Les progrès doivent pouvoir être accomplis et mesurés de manière autonome.
4. L'environnement de l'apprentissage doit éveiller le goût des sports de neige. Ainsi, l'élève va avoir le sentiment de faire partie de la communauté des adeptes de sports de neige.



«La neige est superbe. Je suis impatient de commencer. J'ai hâte de voir comment Nadia va concevoir le cours. J'espère essayer beaucoup de choses directement et progresser rapidement.»

Besoins psychologiques durant le processus d'apprentissage



Sécurité

- Le terrain est bien choisi; je me sens en sécurité.

Compétences

- Je sais à présent comment ça fonctionne; j'en suis capable.

Autonomie et autodétermination

- J'arrive à glisser et freiner sans aide extérieure; j'y parviens moi-même.

Appartenance sociale

- Moi aussi, je suis désormais pratiquant-e de sports de neige.



Dr Tim Hartmann est spécialiste de la formation des cadres à l'Office fédéral du sport (OFSP) et enseigne la psychologie du sport et les sports de combat à l'université de Bâle. Il sait ce qui motive les individus et peut nous donner des conseils précieux pour l'enseignement des sports de neige.

M. Hartmann, selon une étude menée aux États-Unis, seuls 17% des débutants remontent à nouveau sur des skis ou sur un snowboard. La première expérience serait trop ingrate et les succès trop longs à venir. Qu'est-ce que cela vous inspire?

Tout le monde aime être rapidement récompensé de ses efforts. Plus la récompense est immédiate, plus l'activité est attirante. L'être humain est impatient. La psychologie de la motivation montre que, de manière consciente et inconsciente, on compare toujours les efforts produits et le résultat. Si les efforts sont supérieurs aux bénéfiques, on met un terme à l'activité.

«L'élève doit avoir la possibilité, au début du cours, de formuler ses craintes. Cela va lui donner le sentiment que l'enseignement s'adapte à ses besoins.»

Les chercheurs parlent de besoins psychologiques fondamentaux qui étayent l'apprentissage. Cette théorie est-elle transposable à l'apprentissage du ski et du snowboard?

Oui, bien sûr. Nous pouvons diviser les besoins en deux catégories: d'une part les besoins primaires, tels que la sécurité, la faim et le sommeil, et d'autre part les besoins secondaires, tels que l'envie de bien faire ou l'épanouissement. Les besoins primaires doivent être satisfaits pour que les besoins secondaires prennent de l'importance. Dans le cas des sports de neige, il faut donc garder à l'esprit que des pieds gelés ou un sentiment d'insécurité sont des obstacles pour progresser.

Comment satisfaire d'emblée le besoin de sécurité pour laisser place au plaisir de l'activité physique?

Le climat dans lequel se déroule le cours joue un rôle central. Il faut que l'enseignant*e inspire confiance. L'élève doit avoir la possibilité, au début du cours, de formuler ses craintes. Cela va lui donner le sentiment que l'enseignement

s'adapte à ses besoins. Il est également important de lui donner droit à la parole. Si l'élève peut choisir lui-même la piste, cela le met en sécurité. Bien sûr, la patience de l'enseignant*e est également essentielle à cet égard. L'élève doit savoir qu'il peut faire la même erreur plusieurs fois.

«Quand une activité me procure du plaisir, je m'y adonne non pas pour obtenir une récompense, mais parce que j'aime l'activité en elle-même.»

Pourquoi souhaite-t-on toujours apprendre de nouvelles choses?

L'être humain est avide d'impressions nouvelles. Et la première expérience est toujours la plus intense. Il suffit de penser ici au premier baiser ou à la première sortie au volant d'une voiture neuve. Au niveau physiologique, cela se traduit par une sécrétion de dopamine, qui est appelée l'hormone du bonheur. Nous aspirons à cette bouffée d'hormone et c'est pourquoi nous voulons sans cesse vivre de nouvelles expériences. Par ailleurs, l'être humain souhaite apprendre de nouvelles choses, car un éventail de compétences étendu accroît l'estime de soi. Plus j'acquiers de compétences, plus j'ai une vision positive de moi-même. Je me sens mieux parce que je suis capable de certaines choses.

Quel rôle joue le plaisir dans l'apprentissage?

Quand une activité me procure du plaisir, je m'y adonne non pas pour obtenir une récompense, mais parce que j'aime l'activité en elle-même. Sur le plan neurologique, le phénomène est le suivant: lorsqu'une personne prend plaisir à faire quelque chose, des messages sont sécrétés dans son cerveau. Ils augmentent la probabilité d'avoir à nouveau envie de se livrer à cette activité, qui est enregistrée comme quelque chose de positif. Si la personne ne prenait pas de plaisir, il n'y aurait pas ce lien dans son cerveau et elle n'éprouverait plus l'envie de s'adonner aux sports de neige.

En quoi l'acquisition de compétences va-t-elle influencer sur la motivation à monter à nouveau sur des skis ou sur un snowboard?

Plus mon éventail de compétences est vaste, plus cela accroît mon sentiment d'efficacité personnelle et la conviction que je vais y arriver. Il est par conséquent important d'illustrer les progrès de l'élève, par exemple grâce à la vidéo, pour qu'il puisse constater lui-même l'évolution. Le mieux est de se référer ici à des progrès mesurables. On peut ainsi montrer à l'élève qu'il ne réussissait que trois virages au départ et qu'il en est maintenant déjà à dix. Ces situations de réussite vont renforcer l'élève pour affronter les situations à venir.

«Il est important d'illustrer les progrès de l'élève, par exemple grâce à la vidéo, afin qu'il puisse constater lui-même l'évolution.»

Dans la définition des besoins fondamentaux, on trouve aussi l'autonomie. Que recommandez-vous pour en tenir compte durant les cours?

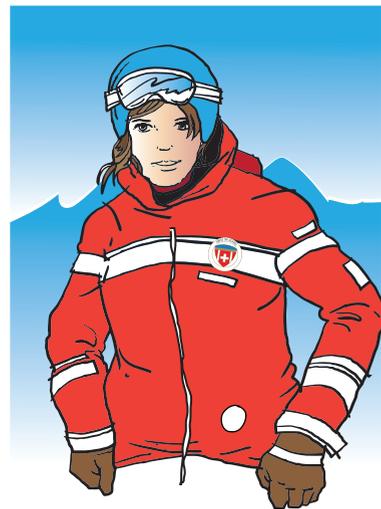
L'envie d'autodétermination est un besoin fondamental, mais plus ou moins marqué selon les personnes. L'idéal, en tant qu'enseignant*e, est de proposer régulièrement aux élèves plusieurs options au choix. Il peut s'agir de petites choses. Je vais par exemple demander: «Tu veux aller sur cette piste ou sur l'autre?» Ou bien: «Nous allons aborder aujourd'hui deux techniques. À toi de choisir celle que tu préfères approfondir, en sachant que nous allons travailler les deux.» Cela répond au besoin d'autodétermination.

«L'idéal, en tant qu'enseignant*e, est de proposer plusieurs options au choix. Il peut s'agir de petites choses.»

D'après vous, quels sont les points clés à respecter si nous voulons que nos élèves prennent du plaisir à faire du sport?

Dans les sports de combat asiatiques, nous parlons de l'«esprit du débutant». L'enseignant*e doit régulièrement se mettre en situation d'apprendre de nouvelles choses. C'est surtout bénéfique pour les professeurs déjà très expérimentés. Le fait d'être soi-même confronté à des difficultés et à des peurs aide à comprendre les besoins des élèves. Pour toutes les personnes qui souhaitent approfondir le sujet, je conseille notre livre qui explique la psychologie de la motivation à travers 24 histoires.

* Tim Hartmann, Markus Gerber, Uwe Pühse (2018): «Köbi Kummer – 24 Kurzgeschichten zur Motivationspsychologie», Create Space, Independent Publishing Platform.



«Intéressant! Ces conseils vont me permettre de concevoir un cours attrayant de niveau débutant pour Vincent. J'ai déjà quelques idées pour lui donner le goût des sports de neige.»

En tant qu'enseignantes et enseignants de sports de neige, nous devons trouver des moyens de réduire le taux important d'élèves qui ne reviennent pas. Les débuts sur des pistes conventionnelles ne semblent pas, et de loin, répondre aux quatre besoins fondamentaux que sont la sécurité, les compétences, l'autonomie et l'appartenance sociale.

C'est dans ce contexte qu'a été lancé aux États-Unis le projet *Terrain Based Learning™* (apprentissage par le terrain). Il s'agit d'un Snow Village comportant différents éléments construits à partir d'un terrain enneigé. Il s'agit avant tout de parvenir rapidement à un sentiment de réussite dans un environnement d'apprentissage sûr. L'accent est mis sur les sensations de sécurité, de compétences et d'autonomie de l'élève. Les éléments du *Terrain Based Learning™* s'utilisent de façon intuitive et incitent à les essayer.

Le *Terrain Based Learning™* préconise de beaucoup skier dès le début, sans trop d'intervention de la part de l'enseignant*e. Le plaisir du ski et du snowboard doit se manifester dès les premiers essais, afin d'éveiller la motivation des élèves. Particularité de la méthode, elle est aussi bien adaptée à l'apprentissage des adultes.

Les pages qui suivent présentent en détail quatre éléments construits à base de neige ainsi que des exercices simples adaptés à n'importe quel groupe d'âge. Les exemples d'activités présentés peuvent être complétés par d'autres exercices créatifs et les hôtes ont la possibilité d'utiliser le parc en dehors des cours sans aucun problème. Les parents peuvent aussi épauler leurs enfants et leur transmettre l'assurance nécessaire.

La sécurité, un aspect fondamental

Les éléments sont choisis en fonction des capacités individuelles. L'équipement de base comprend un casque et il est aussi recommandé d'utiliser des protections pour les poignets et le dos.

Organisation

Au début de la leçon, on inspecte les différents éléments en compagnie de l'élève. Si des éléments tels que des boxes sont intégrés dans le parc, leurs caractéristiques de glisse doivent également être analysées.

Pour permettre à l'élève de s'orienter par lui-même dans le parc, les zones piétons et skieurs doivent être clairement délimitées. L'enseignant*e de sports de neige doit toujours s'assurer que la zone skieurs dans le parc est libre quand l'élève descend. Il est utile d'introduire un rituel tel qu'un signe de la main pour le départ.

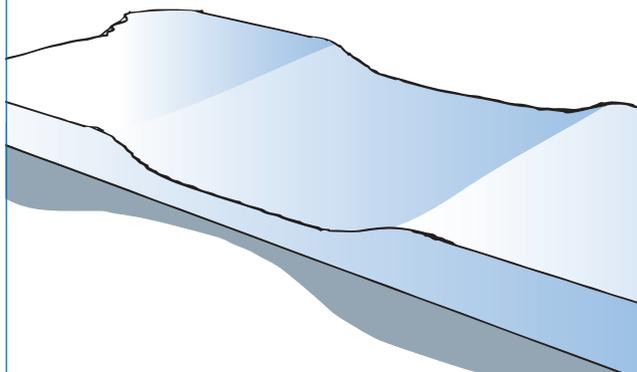


«J'adapte toujours le terrain aux capacités actuelles de Vincent, afin qu'il se sente sûr et motivé. Dès qu'il maîtrise bien un élément, on passe au suivant. Alors Vincent, tu es motivé?»

«Le parc a l'air vraiment cool! Je suis impatient de commencer avec le premier élément. Jetons un coup d'œil avant de me lancer et voyons comment je vais le maîtriser. Il ne peut de toute façon pas m'arriver grand-chose dans ce parc. Allons-y!»



Contre-pente ou mini-pipe



Objectif

- Descendre de façon indépendante dans la ligne de pente.
- Arriver à contrôler la vitesse.
- Découvrir l'effet de bascule vers l'avant et l'arrière.

Exercices avec assistance

- L'enseignant-e freine l'élève depuis l'arrière ou l'avant.
- L'enseignant-e tire un peu l'élève vers le haut sur un des côtés du mini-pipe. L'élève descend ensuite en arrière de manière indépendante.
- L'enseignant-e soutient l'élève par ses épaules ou ses hanches pendant que celui-ci descend de façon indépendante.

Exercices sans assistance

- Descendre le mur tout seul puis remonter un peu de l'autre côté. À partir de là, glisser en arrière jusqu'au plat.
- Remonter de façon indépendante le mur avec les skis ou le snowboard et se positionner seul pour la descente.
- Descendre un mur de façon indépendante et remonter le reste de l'autre mur sans assistance.

Défi

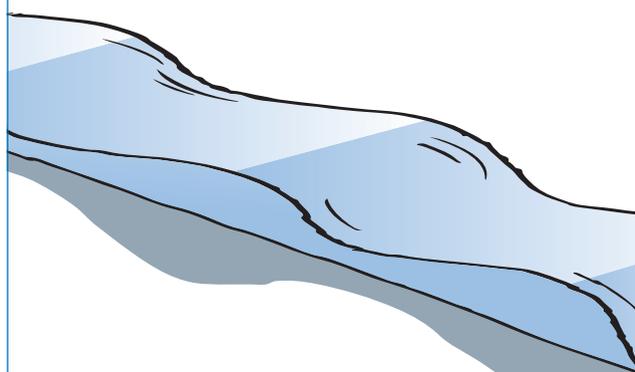
- Commencer depuis le haut et faire deux fois l'aller-retour.



«Waouh, après quelques essais seulement, je comprends comment glisser et freiner. Je me sens déjà assez sûr sur mes nouveaux engins de glisse. J'apprécie beaucoup que Nadia me laisse essayer tout seul et qu'elle m'aide là où j'en ai besoin.»

«Vincent a maîtrisé seul les premiers éléments, ça fait plaisir à voir. J'ai dû l'aider un peu au début, mais il maîtrise maintenant seul les bosses et dépressions. Il fait de gros progrès.»

Roller



Objectif

- Glisser de façon indépendante.
- Accélérer de façon autonome.
- Découvrir les effets de la flexion et de l'extension.

Exercices avec assistance

- L'enseignant-e tire ou pousse l'élève sur le roller.
- L'enseignant-e aide seulement l'élève à remonter sur le prochain roller.
- L'enseignant-e ne soutient que légèrement les épaules ou les hanches de l'élève.

Exercices sans assistance

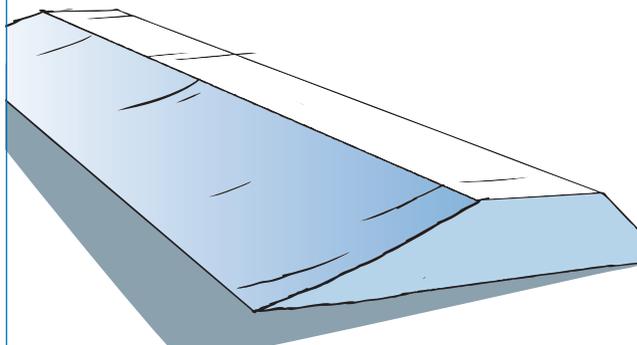
- Passer de façon indépendante le plus de rollers possible.
- Adopter différentes positions du corps: jambes fléchies ou tendues; position du corps vers l'avant ou vers l'arrière.
- Se relever dans la transition (dépression) entre les rollers pour accélérer et passer le prochain roller.
- Sur la bosse, lancer à l'élève une balle qu'il doit attraper et relancer.

Défi

- Passer sur tous les rollers et profiter de la vitesse.
- Sauter sur chaque roller et continuer à descendre.



Plan incliné



Objectif

- Déraper de façon autonome sur une courte distance pour atténuer le sentiment de peur.

Exercices avec assistance

- Pousser l'élève latéralement vers le haut sur le plan incliné et le soutenir par les épaules ou les hanches lors du dérapage vers le bas.
- Pousser l'élève latéralement vers le haut sur le plan incliné et le laisser dérapé seul vers le bas.

Exercices sans assistance

- L'élève glisse tout seul depuis le mur, remonte le plan incliné latéralement puis se laisse dérapé vers le bas.
- L'élève remonte le plan incliné, puis déraper vers le bas en prenant appui sur une carre.

Défi

- Déraper sur les carres des deux côtés.

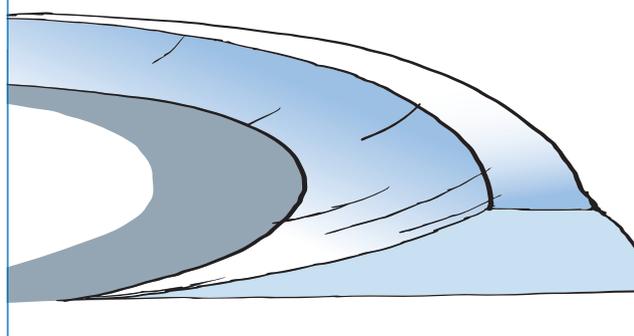


«Super, j'arrive à dérapé latéralement et j'ai fait mes premiers virages! Quelle sensation magnifique! Dommage que la journée soit déjà finie, j'ai vraiment eu du plaisir. Je comprends maintenant pourquoi il y a tant d'accros aux sports de neige.»



«Bravo Vincent, belle performance! Tu peux être fier de toi. Tu as beaucoup appris aujourd'hui et tu es prêt pour la prochaine étape demain. On fera connaissance avec de vraies pistes. Ça te dit?»

Virage relevé



Objectif

- Changer de direction de façon indépendante.

Exercice avec assistance

- Descendre en dérapant dans le virage relevé et effectuer un changement de direction à la fin du virage. L'enseignant*e aide à contrôler la vitesse en tenant les bâtons ou les mains.

Exercice sans assistance

- Déraper le plus haut possible dans le virage relevé et utiliser l'inclinaison du virage pour changer de carres.

Défi

- Maîtriser seul le premier changement de direction.



«Oui, c'était génial! Je me sens déjà comme un véritable skieur. Heureusement que je reste ici encore quelques jours. J'ai déjà contacté l'école de ski, je veux absolument en apprendre plus.»



«Très bien, ça me fait plaisir de l'entendre! L'apprentissage par le terrain montre son efficacité, tu en es la preuve vivante. Je suis heureuse de t'avoir fait découvrir les plaisirs des sports de neige.»



Véronique Sinz (40 ans) et sa fille Eline (8 ans) ont déjà eu l'occasion d'expérimenter l'apprentissage par le terrain. Elles décrivent leurs impressions dans cette interview.

Eline (snowboardeuse et skieuse)

Qu'est-ce qui t'a plu dans le Swiss Snow Playground?

J'ai bien aimé pouvoir descendre la bosse toute seule. J'ai aussi trouvé super que le prof de snowboard m'ait expliqué comment me relever si je tombais et comment attacher le snowboard correctement au plat.

Quelle était la chose la plus excitante?

Le truc le plus génial est d'avoir pu aller tout droit jusqu'à la deuxième bosse et d'avoir pu sauter.

«Parce que c'est cool d'apprendre quelque chose de nouveau.»

Pourquoi souhaites-tu à l'avenir pratiquer le snowboard plutôt qu'un autre sport?

Parce que c'est cool d'apprendre quelque chose de nouveau. Les autres trucs sont faciles, tout le monde y arrive.

Qu'attends-tu de ton professeur ou de ta professeure de snowboard pour ta prochaine leçon?

Que la personne soit aussi gentille que le prof que j'ai eu. C'était marrant de baptiser les snowboards avec lui. J'ai aussi trouvé rigolo l'ours en snowboard (animal en peluche pour les démonstrations).

En tant que snowboardeuse, comment imagines-tu la descente de rêve dans le Playground?

Il doit y avoir le plus possible d'éléments cools. J'aime bien les boxes à franchir et aussi les vagues. Et des parties lisses entre les éléments sont aussi super pour la vitesse. En allant plus vite, j'arrive à franchir les boxes et faire des figures et des sauts.

«Cet apprentissage par le terrain plaît aussi à d'autres personnes. Peut-être que j'arriverai à convaincre ma copine de retenter l'expérience. On pourra alors partir skier ensemble.»



Véronique (snowboardeuse et skieuse)

À ton avis, quelle est la plus-value d'un parc pour débutants?

Les enfants peuvent s'essayer au snowboard ou au ski sans aucune connaissance préalable, et peuvent déjà se faire une idée de ce qui les attend quand ils seront plus expérimentés. Ils y obtiennent leurs succès et peuvent ensuite s'en souvenir sur la piste, quand ils ne réussissent pas ce qu'ils veulent du premier coup.

Comment le parc a-t-il motivé ta fille à améliorer ses compétences en snowboard?

Elle a tendance à ne pas se sentir en sécurité si elle n'est pas certaine d'arriver à faire quelque chose. Les essais effectués dans le Swiss Snow Playground lui ont donné confiance et l'ont motivée. Je pense que c'est pour ça qu'elle a maintenant plus de courage pour relever les défis et s'essayer sur les pistes.

«J'aurais été heureuse d'avoir un tel parc à disposition. On ressent moins d'inhibition quand on ne commence pas directement sur une piste «normale».»

Utiliserais-tu un tel parc s'il était également accessible aux adultes?

J'ai commencé le snowboard il y a deux ans. Et oui, j'aurais été heureuse d'avoir un tel parc à disposition. On ressent moins d'inhibition quand on ne commence pas directement sur une piste «normale». En tant qu'adulte, cela demande souvent plus d'efforts si on veut essayer quelque chose de nouveau, surtout si on pense que l'on dérange les autres sur la piste.

Qu'est-ce qui plaît le plus à tes enfants quand ils skient ou qu'ils font du snowboard?

Ils adorent la vitesse, ils aiment bien essayer des figures ou se «pencher» dans les virages en allant vite, sans oublier bien sûr les boxes. Ils sont aussi contents d'apprendre quelque chose de nouveau à chaque descente, car les conditions ne sont jamais identiques. Parfois il y a de la neige fraîche, parfois la neige est dure et d'autres fois elle est toute molle. C'est toujours du snowboard ou du ski et pourtant c'est à chaque fois différent.

Les éléments décrits et issus du *Terrain Based Learning*TM se trouvent sous forme réduite dans le Swiss Snow Playground. Ils encouragent les enfants à s'essayer au ski et au snowboard et à se défouler dans un environnement sûr.

Concept

Le terrain encourage à bouger. Comme sur une place de jeux classique, les enfants doivent avoir envie de découvrir et d'essayer par eux-mêmes les éléments du parc. L'enseignant*e se contente d'accompagner le processus et de fournir une assistance si nécessaire. Les éléments contribuent de manière ludique à l'apprentissage des formes de base.

Groupe cible

Les enfants, même en bas âge, peuvent découvrir leur nouvel équipement de sports de neige dans cet environnement. Le terrain les aide dès le début à percevoir leurs compétences et à se sentir en sécurité sur les skis ou le snowboard et à expérimenter la joie et les plaisirs des sports de neige. Le Playground est toujours varié et captivant et, chose primordiale, chaque enfant peut apprendre à son propre rythme.

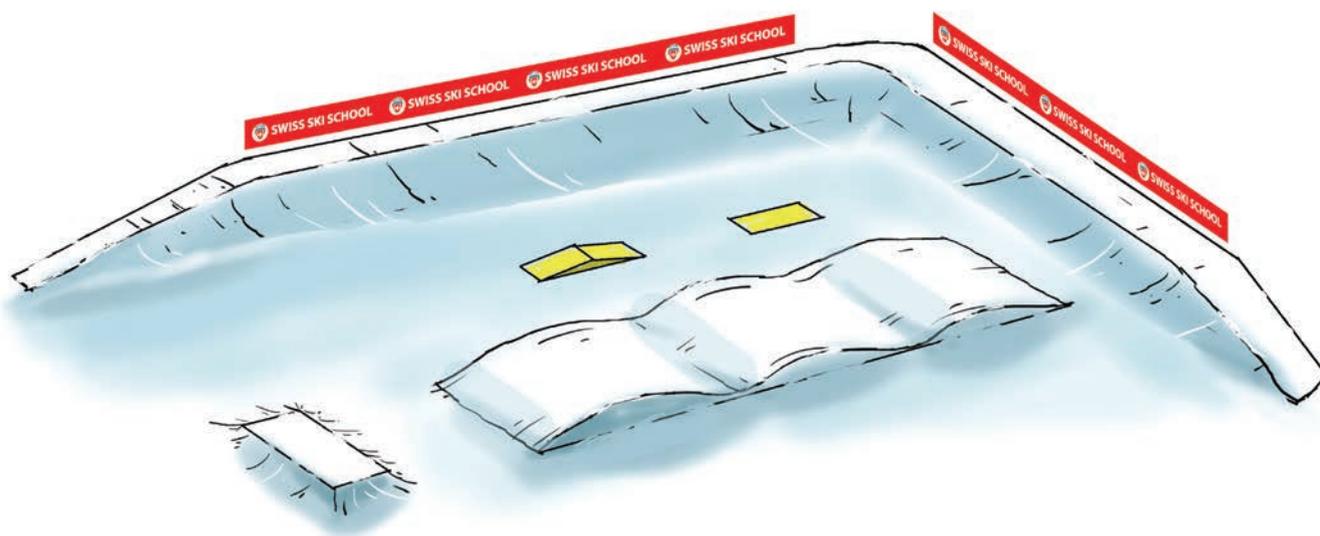


Photo: Rafi Imhof Video Experience

Description



Nous avons élaboré pour les personnes intéressées un booklet avec des instructions de construction et d'autres détails.



ill.: Swiss Snow Playground, Parc maximal



Stefan von Känel (SSEP Ski et ancien membre du SSDT) est co-initiateur du «Vogellisi-Fun-Parcours» à Adelboden. Dans ces parcs, les pratiquants de sports de neige de tous âges peuvent acquérir une première expérience sur leur engin.

Vous avez acquis à Adelboden de l'expérience avec les parcours, les Fun Slopes et les parcs destinés pour tous les niveaux et tous les âges. Quel est votre bilan?

Partout où il y a des parcours, la fréquentation des remontées mécaniques augmente. Les parents observent d'abord leurs enfants et les filment. Ensuite ils se lancent aussi sur les parcours, qui ont donc une grande force d'attraction. Les stations de ski doivent avoir le courage de construire quelque chose, même si ce n'est pas parfait. Parce que les formes de terrain motivent les hôtes, alors qu'une surface blanche ne stimule personne.

«Une surface blanche ne stimule personne.»

Quels sont les points à relever après cette première année?

Les bosses et dépressions sont suffisantes pour les débutants. Ces formes – habilement combinées avec un tapis roulant – les motivent à s'entraîner à «marcher au plat» de temps en temps.

Comment les enseignant-e-s peuvent-ils profiter de ces parcs?

Les parcs permettent de travailler de façon plus personnalisée avec les élèves, en leur confiant des tâches spécifiques plus difficiles ou en les supervisant individuellement si nécessaire. Avec une bonne compréhension de la technique, les éléments peuvent être intégrés.

«On ne peut pas contourner le programme d'apprentissage. Par contre on peut faire découvrir l'expérience de la glisse plus tôt grâce à de tels éléments.»

As-tu une idée sur la manière dont le concept du Swiss Snow Playground pourrait fonctionner avec les adolescents et les adultes?

Les éléments en neige attirent tous les groupes d'âge. Il est possible de motiver les adolescents en particulier par un bon mélange fait d'exercices et d'expériences. L'idéal serait de combiner des remontées mécaniques avec de tels éléments, pour rendre tout le domaine skiable attrayant et faire en sorte que les hôtes suivent le flux.

Faut-il repenser en profondeur l'enseignement aux débutants?

On ne peut bien entendu pas contourner le programme d'apprentissage. On peut par contre faire découvrir l'expérience de la glisse dès les premiers contacts avec ces éléments captivants. Il est important d'alterner la pratique de formes plus difficiles avec des balades motivantes à travers les éléments. Les élèves ressentent de cette manière du plaisir dès le début.

«Après tout, les places de jeux d'aujourd'hui ne sont plus les mêmes que par le passé.»

Si tu pouvais concevoir la station de ski du futur, à quoi ressemblerait-elle?

Nos hôtes doivent pouvoir mieux se divertir. Tous les secteurs du domaine skiable doivent contenir des éléments motivants et être reliés entre-eux. Il faut aussi des pistes ludiques, des Fun Slopes, pour tous les niveaux. De simples creux et bosses peuvent être construits sur les pistes bleues, et un parcours de skicross sur les pistes rouges. Les pistes peuvent aussi disposer de parcours de slalom géant et de champs de bosses. Il faut laisser la créativité s'exprimer! Après tout, les places de jeux d'aujourd'hui ne sont plus les mêmes que par le passé.

«Les enseignant*e*s doivent constamment mettre à jour leurs propres connaissances techniques. C'est la seule façon d'enseigner de manière efficace et adaptée au niveau des élèves.»

De ton point de vue, que pouvons-nous modifier dans l'enseignement aux débutants pour qu'ils reviennent après leur première expérience?

La formation continue est ce qu'il y a de plus important. Chaque enseignant-e doit constamment améliorer ses propres connaissances techniques. C'est la seule façon d'enseigner de manière efficace et adaptée au niveau des élèves. L'enseignant-e doit toujours faire le meilleur choix de terrain afin de maximiser le temps de descente, et donc d'obtenir de meilleurs résultats d'apprentissage. Il faut en outre créer un univers de rêves au moyen d'histoires durant les leçons aux enfants et enrichir celles-ci par des balades dans différents terrains.

Nous avons besoin d'hôtes

Les skieuses et skieurs constituent la moitié des vacanciers en Suisse entre novembre et avril, à quoi il faut ajouter les autres disciplines de sports de neige. Ces amateurs de sports d'hiver sont bien sûr d'une importance capitale pour vous, en tant que professeurs de sports de neige, mais aussi pour l'ensemble de la Suisse en tant que destination touristique. La popularité de l'activité n'est pas le fruit du hasard, mais s'explique par trois éléments: les conditions, la mise en œuvre, la diffusion.

La Suisse offre de la neige en quantité chaque hiver (ou presque), des infrastructures irréprochables et de formidables écoles de ski. Tout cela attire les hôtes et fait la réputation de notre pays dans le monde entier. Avec les Swiss Snow Playgrounds, Swiss Snowsports introduit un levier prometteur dans le volet «Mise en œuvre». Si cette méthode parvient à séduire encore davantage de nouveaux adeptes, il est très probable que cela ait un effet positif durable sur l'ensemble du tourisme hivernal. Des études montrent que l'environnement familial constitue le facteur le plus important pour la pratique des sports de neige. Les nouveaux venus, incités par les Playgrounds à persévérer dans les sports de glisse, vont ainsi transmettre leur passion autour d'eux. Tout le monde en profite: les hôtes, les écoles de ski, mais aussi les remontées mécaniques, les hôtels, les stations, etc.

Le volet «Diffusion» est l'occasion, pour le partenariat entre Swiss Snowsports et Suisse Tourisme, de déployer tout son potentiel. En multipliant le nombre de Playgrounds, la Suisse montre au reste du monde sa faculté à évoluer positivement, sans renoncer pour autant à son caractère authentique. Ou en d'autres termes: les sports de neige sont indissociables de la Suisse.



Christoph Zwaan
Expert Sports de neige, Suisse Tourisme



Photo: Rafi Imhof Video Experience

Bibliographie

Swiss Snowsports Association (jusqu'en 2020):
toutes les publications, Belp
SSSA, Belp: série de manuels 2010
Daniel Birrer, Erika Ruchti, Gareth Morgan; Collaborateurs: Jörg Wetzel, Lukas Banholzer; Editeur: Office fédéral du sport (OFSP), Psyché – Bases théoriques et exemples pratiques, Macolin, 2010
Emily Brennan, How to Make Skiing Fun for Beginners, New York Times, 9 décembre 2014
Nicole Lazzaro, Why we Play Games: Four Keys to More Emotion Without Story, 8 mars 2011
National Ski Areas Association, The Model of Growth, décembre 2018
National Ski Areas Association, The Way we Grow, NSAA Journal, mars 2006
Prof. Dr. Andrea Bencsik, Y and Z Generations at Workplaces, Journal of Competitiveness, septembre 2016
Snow Operating, Instructor Manual, décembre 2020

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

Impressum

Chef de projet Rafael Ratti

Chef de rédaction Arsène Page

Auteurs Isa Jud, Valentin Schmid, Arsène Page, Rafael Ratti

Consultants Veronique Sinz, Eline Sinz, Dr. Tim Hartmann, Stefan von Känel, Christoph Zwaan

Relecture Swiss Snow Education Pool, Olivier Genzoni

Traduction français Ines Mangisch, Mangisch Translations

Photos Rafi Imhof Video Experience

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

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

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

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

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

Droit de reproduction Les photos et les articles publiés dans «Academy» sont protégés par le droit d'auteur. Toute reproduction ou copie est soumise à l'accord préalable de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité pour les textes et les photos qui lui sont envoyés sans son accord.

Tirage 15 000 exemplaires, dont 11 000 en allemand et 4000 en français.