

ACADEMY

No 37
10.2021



TECHNIQUE – SKI



TECHNIQUE – SNOWBOARD



TECHNIQUE – SKI DE FOND



TECHNIQUE – TÉLÉMARK

Perspectives – Manuels de sports de neige

▶ Stéphane Cattin, directeur SSSA

Nous franchissons un nouveau pas en publiant désormais la revue Academy sous forme numérique. Le but est de gagner en interactivité pour vous présenter les thèmes phares en matière de formation. Ce numéro comporte ainsi des liens vers des vidéos et des documents en ligne. Cela vous donne directement accès à des publications et à de nouveaux contenus. Bien sûr, il est également possible de télécharger le PDF. Nous vous souhaitons une excellente lecture!

«Dis-moi et j'oublierai. Montre-moi et je me souviendrai. Laisse-moi faire et je comprendrai.» – Confucius

▶ Rafael Ratti, responsable formation SSSA

La recherche en pédagogie a beaucoup progressé ces dernières années. L'Office fédéral du sport a rassemblé ces nouveaux enseignements en les adaptant aux réalités du monde du sport en Suisse. Nous nous servons de ce travail de fond pour mettre à jour nos supports d'apprentissage. Vous trouverez ici un premier aperçu de nos futurs manuels. Nous souhaitons dès maintenant adapter notre langage et progresser ensemble. Pour cela, nous vous proposons, dans le glossaire des sports de neige, un document de travail ([Sondage – Manuels de sports de neige](#)) à la fin duquel nous invitons tous les membres de SSSA à exprimer leurs besoins concrets par rapport au contenu des nouveaux manuels. Merci!

▶ Comprendre le sport dans la pratique

Dans la deuxième partie de ce numéro d'Academy, nous approfondissons tes connaissances sur le thème «Comprendre les sports de neige». Des vidéos et exercices d'observation tirés des différentes disciplines te permettent d'améliorer ton regard technique. Fais le test: es-tu capable de résoudre les exercices?

Objectifs d'apprentissage Academy 37

- Découvre la nouvelle conception de la formation
- Dans un deuxième temps, tu peux t'entraîner grâce aux exercices d'observation et affûter ton regard technique

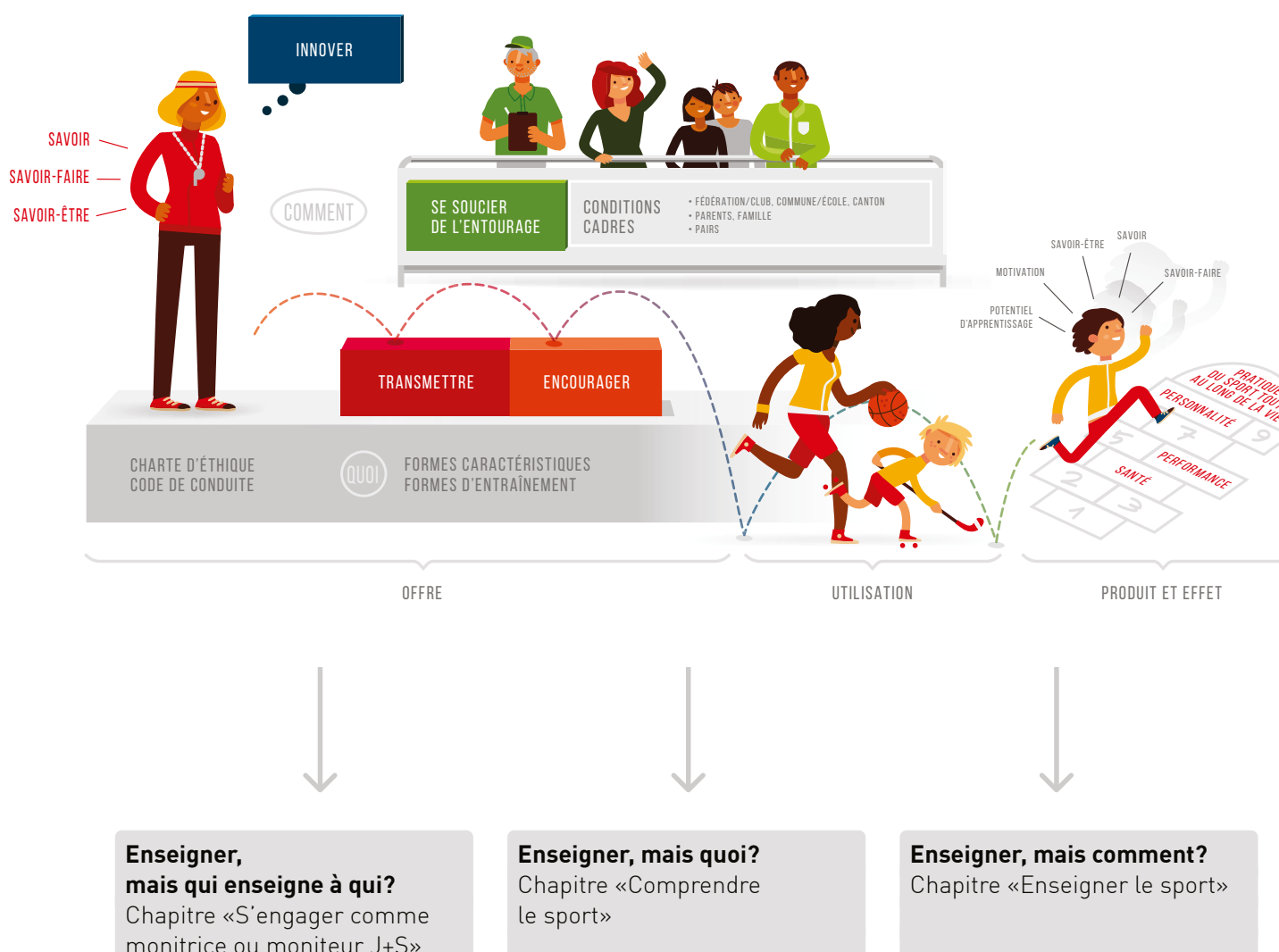
Conception de la formation J+S

J+S lance à l'automne 2021 le nouveau manuel Bases, qui remplace le manuel clé de 2008. La conception J+S de la formation constitue la pierre angulaire, avec les domaines d'action «Transmettre», «Encourager», «Innover» et «Se soucier de l'entourage». Ce manuel Bases a été sciemment conçu comme un document transitoire pour la période 2021-2025. Un nouveau manuel va être créé selon ce modèle pour chaque discipline: Ski, Snowboard, Ski de fond, Biathlon et Saut à ski.

La conception de l'enseignement véhiculée par Swiss Snowsports est étroitement liée à Jeunesse+Sport. Depuis toujours, nous partageons et mettons en pratique les nouveautés dans ce domaine. Cette collaboration fructueuse va se poursuivre à l'avenir.

Le manuel clé J+S SSSA de 2008 repose sur le modèle d'enseignement. Le concept pédagogique, méthodologique et technique a marqué de son empreinte la formation des sports de neige. Il s'agit à présent de réduire la complexité de cette approche.

Le modèle de formation de Macolin remplace le modèle d'enseignement. Il envisage le travail de l'enseignant-e de manière globale. Les sous-chapitres «**S'engager comme monitrice ou moniteur**», «**Enseigner le sport**» et «**Comprendre le sport**» livrent une structure et invitent à s'écarter des concepts pour s'attacher aux compétences.



La conception de la formation J+S sert de fil conducteur pour l'enseignement.

Qui enseigne à qui? → L'enseignant-e et son hôte

Quoi enseigner? → Contenus spécifiques à la discipline

Comment enseigner? → Problématiques pédagogiques, méthodologiques et didactiques

Glossaire – Sports de neige

Le glossaire ci-dessous s'adresse à tous les professeurs de sports de neige et offre une vue d'ensemble des principaux contenus du manuel J+S Bases. Pour pouvoir développer de nouveaux supports d'enseignement pour nos disciplines respectives, il faut commencer par s'approprié un langage commun. Les pages qui suivent reprennent les principaux contenus du manuel J+S Bases et des supports d'apprentissage existants.

Modèles

Les modèles représentent les connaissances théoriques sous forme simplifiée et imagée. Ils sont comparables à des cartes topographiques qui donnent une représentation simplifiée de la réalité.

S'engager comme professeur de sports de neige

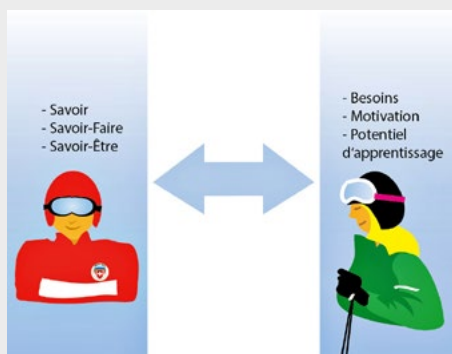
Quels principes appliquer pour que nos hôtes prennent plaisir à apprendre de manière efficace et sûre? Telle est la question qui se pose à chaque professeur de sports de neige afin d'accroître la qualité de l'enseignement.

Le professeur de sports de neige et l'hôte

Le ou la professeur de sports de neige incarne les valeurs du sport suisse envers l'hôte. Pour enseigner un sport, il est indispensable de posséder les connaissances (**savoir**) et compétences (**savoir-faire**) spécifiques à la discipline et d'avoir une attitude positive (**savoir-être**).

Cela suppose de comprendre son sport et de le maîtriser.

De plus, les **spécificités** et **besoins** de l'hôte et leur prise en compte de manière optimale revêtent une importance capitale.



Charte d'éthique (Swiss Olympic)

L'attitude de l'enseignant-e est dictée par les principes de la charte d'éthique.

Charte d'éthique – Neuf principes pour le sport suisse




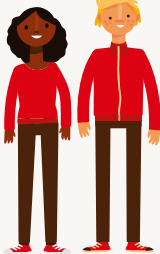
Partout dans le monde, les valeurs olympiques d'excellence, d'amitié et de respect sont la clef de voûte d'un sport fair-play et durable. La Charte d'éthique élaborée par Swiss Olympic et l'OFSPPO s'articule autour de ces mêmes valeurs:

1. Traiter toutes les personnes de manière égale
2. Promouvoir l'harmonie du sport avec l'environnement social
3. Renforcer le partage des responsabilités
4. Respecter pleinement les sportifs au lieu de les surmener
5. Eduquer à une attitude juste envers les autres et la nature
6. S'opposer à la violence, à l'exploitation et au harcèlement
7. S'opposer au dopage et à la drogue
8. Renoncer au tabac et à l'alcool pendant le sport
9. S'opposer à toute forme de corruption

Glossaire – Sports de neige

Degrés de développement

Pour enseigner, il est essentiel de connaître les défis auxquels sont confrontés les enfants et les jeunes selon leur degré de développement. Cela aide à structurer l'enseignement de manière pertinente pour l'apprentissage.

	Premier âge scolaire 5-9 ans	Second âge scolaire 9-12 ans	Puberté ♀: 11/12-13/14 ans ♂: 12/13-14/15 ans	Adolescence ♀: 13/14-17/18 ans ♂: 14/15-18/19 ans
				
Caractéristiques psychiques et sociales	Bon équilibre psychique, conception de la vie plutôt optimiste, insouciance, mais égocentrisme fréquent	Assurance (ne doute pas encore de soi ou de ses compétences), courage et disposition à prendre des risques, égocentrisme toujours présent, besoin accru de compagnie (groupe, entraînement) et capacité à s'intégrer dans une équipe	Recherche de son identité, stabilité morale facilement ébranlée et fréquent manque d'estime de soi (de courage pour les exercices difficiles); conséquence: esprit de groupe accru (important pour la composition des groupes d'entraînement)	Intégration sociale et affirmation de la personnalité
Désir de donner son avis	Assez marqué-e	Assez marqué-e	Très marqué-e	Très marqué-e
Besoin de bouger	Très marqué-e	Assez marqué-e	Peu/Moyennement marqué-e	Marqué-e de manière différenciée
Motivation à apprendre	Très marqué-e	Assez marqué-e	Peu/Moyennement marqué-e	Marqué-e de manière différenciée
Motivation à réaliser une performance	Assez marqué-e	Très marqué-e	Peu/Moyennement marqué-e	Marqué-e de manière différenciée
Plaisir de se mesurer aux autres	Assez marqué-e	Très marqué-e	Peu/Moyennement marqué-e	Marqué-e de manière différenciée
Capacité de concentration et d'assimilation	Peu/Moyennement marqué-e	Peu/Moyennement marqué-e	Assez marqué-e	Très marqué-e

■ Peu/Moyennement marqué-e
 ■ Assez marqué-e
 ■ Très marqué-e
 ■ Marqué-e de manière différenciée (selon le contenu, l'environnement, la situation personnelle)

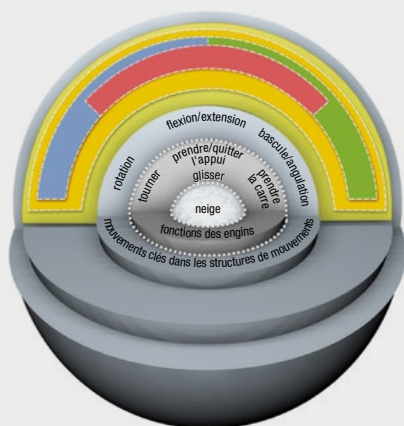
Glossaire – Sports de neige

Comprendre le sport

La compréhension de la discipline est au cœur de l'activité des professeurs de sports de neige. Ce chapitre livre les connaissances nécessaires pour cela.

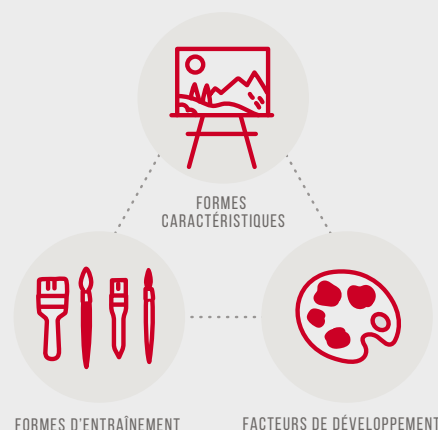
Modèle technique

Le recours au modèle des couches a fait ses preuves dans les sports de neige pour expliquer les aspects techniques. Il est important de bien comprendre que l'engin est en constante interaction avec la résistance de la neige et que chaque forme est composée d'une succession de mouvements clés dans la partie correspondante du corps.



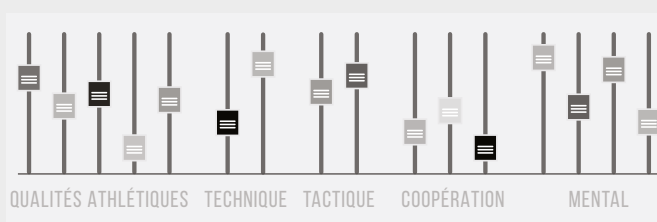
Formes caractéristiques – Formes d'entraînement – Facteurs de développement

Dans les sports de neige, les formes caractéristiques sont apprises et mises en pratique à travers des formes d'entraînement (ou exercices et tâches). Les facteurs de développement mettent en lumière le potentiel de progression.



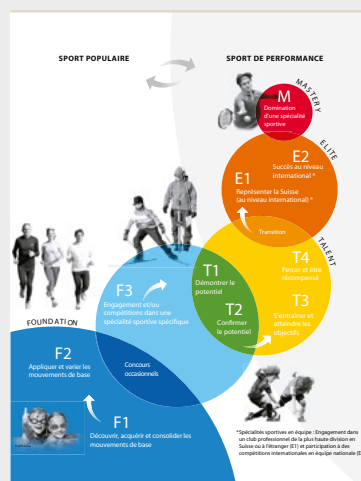
Facteurs de développement

Les facteurs de développement montrent à l'enseignant-e les domaines dans lesquels l'hôte doit encore progresser pour que son expérience des formes caractéristiques soit encore plus gratifiante. Cela varie selon la situation et selon la personne.



FTEM

Véritable feuille de route de chaque sportif ou sportive, le FTEM (Développement du sport et des athlètes) passe en revue les fondamentaux (F1–F3) du sport de performance et populaire. Dans les sports de neige, ces fondamentaux s'appuient sur la Swiss Snow League et les Swiss-Ski Skills.




Glossaire – Sports de neige

Enseigner les sports de neige

Qu'est-ce qu'un enseignement de qualité en sports de neige? C'est ce que se propose d'étudier le chapitre «Enseigner les sports de neige». Partant des champs d'action, il énumère des recommandations d'action concrètes qui aident l'enseignant·e à optimiser son enseignement et à encourager du mieux possible son hôte.

Domaine d'action – Transmettre → Academy 31

La transmission d'un enseignement de qualité est divisée en quatre champs d'action. Pour chaque champ d'action, on a quatre recommandations d'action qui donnent une idée de ce que peut faire l'enseignant·e pour proposer un enseignement aussi efficace que possible.

 Cliquez sur le lien pour accéder à l'elearning J+S «Transmettre»

**INSTAURER UN CLIMAT
PROPICE À
L'APPRENTISSAGE**



**DÉFINIR DES OBJECTIFS
D'APPRENTISSAGE
PRIORITAIRES ET
DONNER UNE STRUCTURE**



**ENCADRER UN GROUPE
EFFICACEMENT
EN RECHERCHANT
LA SÉCURITÉ**




**DONNER DES TÂCHES
ATTRAYANTES ET
DES FEED-BACK**



Domaine d'action – Encourager → Academy 35

Il s'agit d'encourager chaque hôte de manière personnalisée. Deux champs d'action, avec les recommandations d'action correspondantes, expliquent ce que cela recouvre.

 Cliquez sur le lien pour accéder à l'elearning J+S «Encourager»

**SOUTENIR
LE DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL**



**STRUCTURER
LES RELATIONS
ET CONSOLIDER
L'ÉQUIPE**



 Fais le lien entre les exemples figurant sur la plateforme d'apprentissage et ton activité au quotidien: <https://fort-bildung-foerdern.ch/fr>

Domaine d'action – Innover

Les disciplines de sports de neige évoluent – les attentes des hôtes aussi. Les enseignant·e·s impliqué·e·s sont au courant des dernières nouveautés et innovent dans leur travail en s'inspirant des avancées dans leur domaine, de manière à s'affirmer comme des piliers de leur école de sports de neige.

INNOVER

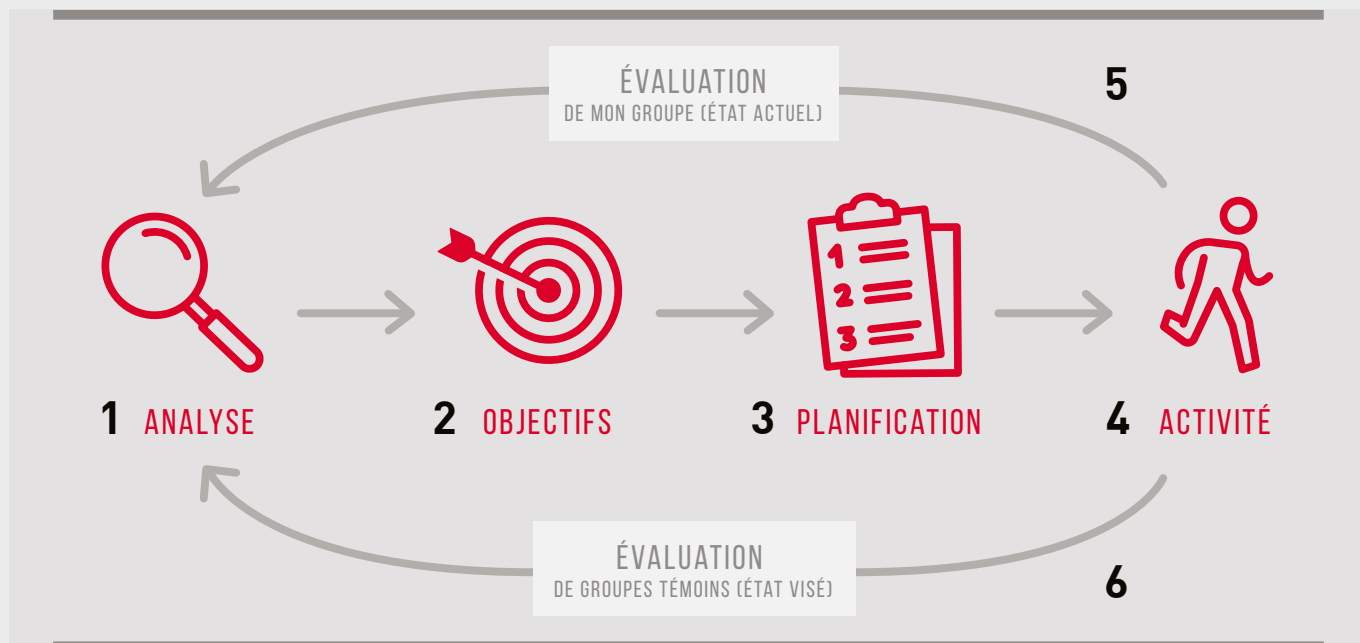
Domaine d'action – Se soucier de l'entourage

L'entourage est partie intégrante de l'enseignement. Dans les sports de neige, cela ne se limite pas aux relations avec les parents, mais inclut également la coopération avec l'ensemble des acteurs de la station (remontées mécaniques, hôtels, etc.) et avec l'école de sports de neige.

**SE SOUCIER
DE L'ENTOURAGE**

Le cycle de planification → Academy 27

Les professeurs de sports de neige font le point sur la situation afin de définir des objectifs d'apprentissage. Une planification minutieuse est la garantie d'un enseignement attrayant. Pour progresser, il convient de porter un regard critique sur l'activité et de l'adapter pour la séquence suivante. Ce cycle est indissociable de l'activité de chaque professeur de sports de neige.



Enseignement et apprentissage des mouvements

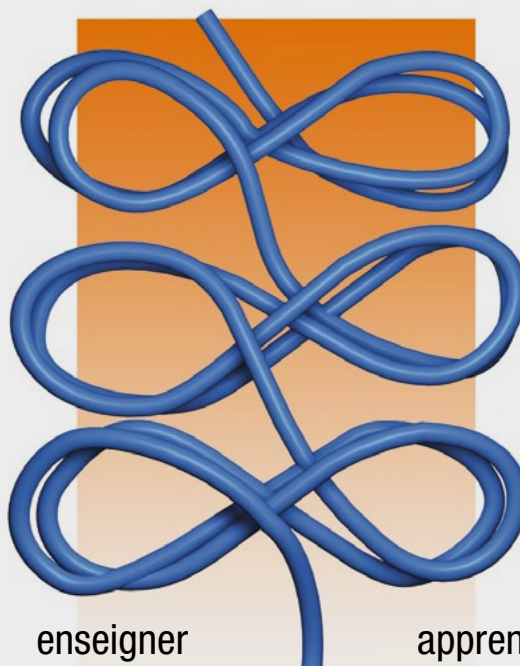
Il est fondamental, pour la sécurité des hôtes, de savoir comment enseigner une tâche et une forme d'entraînement ciblée.

- Quels sont les prérequis pour la forme en question?
- Quelles tâches sont, à ce stade, les plus à même de mener au but recherché?
- Comment l'hôte va-t-il maîtriser la forme d'entraînement dans différentes conditions?
- Comment puis-je, en tant qu'enseignant·e, créer des situations qui vont permettre à l'hôte d'améliorer ses compétences?

favoriser
la créativité

promouvoir
la diversité

développer
les bases



créer
+ compléter

appliquer
+ varier

acquérir
+ stabiliser

enseigner

apprendre

Cheminement méthodologique

La construction méthodologique est montrée pour chaque forme dans le volet «Bonnes pratiques» à l'intention des enseignant-e-s novices. La connaissance des cheminements possibles pour apprendre une forme aide à personnaliser l'enseignement.

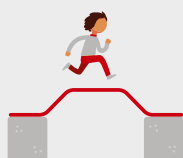
← APPRENTISSAGE OUVERT

Les apprenants résolvent par eux-mêmes la tâche proposée. Ils sont libres de choisir le cheminement méthodologique et disposent de plusieurs solutions.



APPRENTISSAGE STRUCTURÉ →

L'apprentissage structuré consiste en une succession d'étapes intermédiaires (principe de la suite méthodologique). Il n'est pas possible de passer à l'étape suivante avant d'avoir maîtrisé la précédente, d'avoir terminé l'exercice d'avant. Une seule solution s'offre aux apprenants.



Méthode globale: la forme finale est entraînée dès le début dans sa globalité, néanmoins dans des conditions facilitées. L'exécution du mouvement est donnée. Peu à peu, les différents moyens auxiliaires sont supprimés. Les apprenants sont ainsi amenés à exécuter la forme finale seuls.



Méthode partielle: le mouvement est divisé en différents éléments qui peuvent soit être appris séparément et assemblés à la fin, soit être combinés au fur et à mesure.



Méthode combinée (globale et partielle): cette variante combine les deux méthodes ci-dessus. Après une introduction globale, la monitrice ou le moniteur choisit un aspect de la forme finale qu'elle ou il approfondit à l'aide de formes d'exercices spécifiques. La forme finale est ensuite de nouveau exercée de manière globale.

Développement du matériel pédagogique - votre expérience est précieuse

Le nouveau matériel pédagogique doit aider la prochaine génération de professeurs de sports de neige à apprendre notre métier de manière simple et ciblée et, surtout, à mieux comprendre le sport.

Vous avez déjà tout cela derrière vous et vous pouvez compter sur votre expérience en tant que professeur de sports de neige.

C'est pourquoi votre avis est important pour nous :

- Quels modèles et contenus vous semblent utiles ?
- Qu'est-ce qui vous a manqué dans le matériel pédagogique de 2010 ?

Merci de répondre au questionnaire jusqu'au 31.12.2021



Approfondissement des connaissances techniques

En tant que professeur de sports de neige, nous n'avons qu'un bref moment pour observer nos hôtes. C'est pourquoi, il est essentiel de connaître les points clés nécessaires à l'exécution de la forme respective.

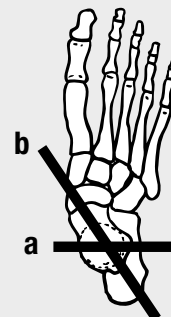
Sur la base des connaissances acquises dans le numéro 35 de la revue [Academy 35](#), qui portent sur les possibilités de mouvement et la chaîne d'actions, ce numéro se concentre sur les mouvements de parties du corps au niveau des hanches, des genoux et des chevilles.

Cheville

La cheville est composée de deux articulations partielles:

- articulation supérieure (axe a)
flexion/extension
- articulation inférieure (axe b)
angulation diagonale vers l'intérieur/l'extérieur (pronation/supination)

L'articulation supérieure de la cheville permet les mouvements de flexion/extension, l'articulation inférieure de la cheville permet elle les mouvements de bascule/angulation. Les articulations des orteils et de la cheville influencent l'angle de prise de carre et la prise d'appui sur l'engin.

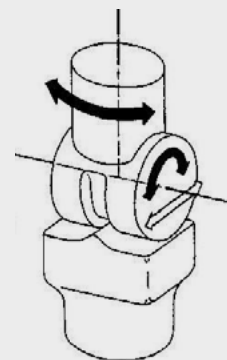


Genou

Le genou est une articulation à charnière rotative. «Articulation à charnière» signifie qu'elle permet des mouvements de flexion et d'extension.

L'amplitude de mouvement d'un genou sain va de 0 degré (extension complète) jusqu'à environ 150 degrés (contact entre le haut et le bas de la jambe). Le genou plié peut être **tourné** d'environ 10 degrés vers l'intérieur (vers l'autre jambe), et d'environ 30 degrés vers l'extérieur.

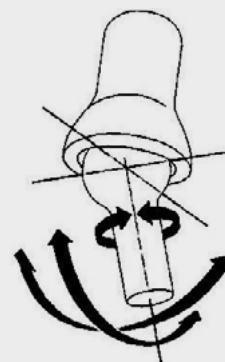
L'angulation est rendue possible en combinaison avec la rotation de la cuisse. Un genou fléchi permet une plus grande rotation du pied. Une rotation **de la cuisse dans l'articulation des hanches avec le genou fléchi permet une bascule/rotation du bas de jambe**. C'est ce que l'on appelle la **gestion au moyen du genou**.



Hanches

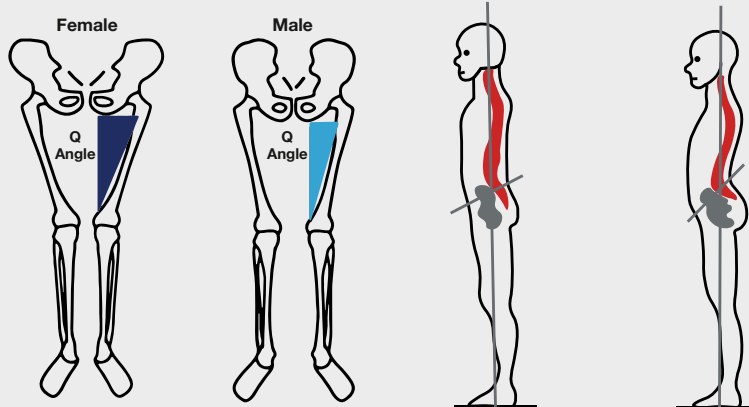
Les hanches sont une articulation sphéroïde. La cuisse peut donc se mouvoir dans les trois axes. (Flexion/extension, rotation interne/externe, abduction/adduction).

Le mouvement de rotation de la cuisse permet une angulation du genou et une rotation du pied. On obtient de cette manière une angulation des hanches.



Bassin

L'anatomie du bassin et l'état de la colonne vertébrale ont une influence directe sur la position de base et sur la charge des articulations du genou.



Virage parallèle dérapé

Questions de connaissances

1. Pourquoi une position de base naturelle est-elle importante à ski?

En fléchissant les principales articulations du corps, on cherche à obtenir une position corporelle stable et souple, qui permet de se mouvoir instantanément dans toutes les directions.

Cette position de base favorise l'indépendance entre le haut et le bas du corps et est importante pour la liberté de mouvement des différentes parties du corps.

2. Comment peut-on modifier l'angle de prise de carre des skis dans la descente?

La bascule et l'angulation des hanches et des genoux modifient la position des skis par rapport à la neige. Les mouvements partiels du corps dans les pieds sont également efficaces, l'angle de prise de carre pouvant être influencé par une pression vers l'intérieur (pronation) ou vers l'extérieur (supination) des chevilles.

Points d'observation

1. Qu'est-ce que la skieuse peut améliorer dans sa position de base?
2. Qu'est-ce que la skieuse peut améliorer dans la structure des mouvements?
3. Qu'est-ce que la skieuse peut améliorer dans les phases du virage?



⊕ Solutions et vidéo d'analyse

TECHNIQUE – SNOWBOARD

Basic turn carvé

Questions de connaissances

1. Que se passe-t-il avec la position de base quand:

a) Les genoux sont davantage fléchis vers l'avant dans l'axe transversal de la planche (en direction de la carre orteils)?

Le haut du corps peut être maintenu plus droit. Le centre de gravité du corps se rapproche de la planche sans avoir à pencher le haut du corps vers l'avant (axe transversal de la planche). Les angles des pieds, des genoux et des hanches sont mieux coordonnés sur le plan fonctionnel.

b) Les hanches sont poussées (basculées) vers l'avant dans l'axe transversal de la planche (vers la carre orteils)?

Le haut du corps peut être maintenu plus droit.

2. Quelles fonctions de l'engin sont sollicitées lors de flexions/extensions actives des chevilles?

Flexion et extension actives des chevilles → L'angle de prise de carre est directement influencé. Augmentation/diminution. Exemple carre talons: en fléchissant le pied, l'angle de prise de carre augmente.

Points d'observation

1. Compare les fonctions de l'engin dans la vidéo avec la forme finale basic turn carvé. Que remarques-tu dans les phases du virage? Y a-t-il des différences entre la carre orteils et la carre talon?
2. Que peut-on modifier dans les articulations pour que les fonctions de l'engin se rapprochent de l'image cible?
 - a) Pieds
 - b) Genoux
 - c) Hanches
3. Sur la base de ces évaluations techniques, quelle serait une prochaine tâche possible?



⊕ Solutions et vidéo d'analyse

TECHNIQUE – SKI DE FOND

Pas du patineur symétrique un-deux (1:2)

Questions de connaissances

1. Quels sont les effets de la position fonctionnelle sur les mouvements clés (dans les articulations correspondantes) et sur le pas de ski de fond?

En position droite, la flexion de la cheville et la rotation du haut du corps sont facilitées. La répartition des forces est uniforme sur le ski, ce qui permet d'effectuer un pas de ski de fond fonctionnel.

2. Comment une séquence incorrecte (timing) des mouvements clés affecte-t-elle la séquence du pas de patineur symétrique un-deux?

S'il n'y a pas de rotation, la phase de glisse est sensiblement raccourcie et la personne bascule déjà sur l'autre ski à la fin de la phase de balancé des bras en avant. On observe alors souvent le planter des bâtons en simultané avec la mise à plat du ski. Il en résulte alors un pas du patineur un-deux effectué de façon asymétrique.

Points d'observation

1. Observe la fondeuse dans la vidéo et analyse dans quelle phase du pas de 1:2 elle peut s'améliorer.
2. Observe et décris les mouvements de la cheville, du genou, des hanches et du haut du corps.
3. Évalue le déroulement des mouvements de skating à l'aide de la liste de contrôle suivante:
 - a) Une position verticale et fonctionnelle est-elle visible?
 - b) Une flexion de l'articulation de la cheville est-elle visible?
 - c) Une rotation du haut du corps est-elle visible?
 - d) Une bascule sur le nouveau ski de glisse est-elle visible?
4. Identifie 1 ou 2 points qui peut/peuvent être améliorés.
5. Conseille la personne avec une tâche portant sur les points identifiés.



⊕ Solutions et vidéo d'analyse

Télémark basic turn

Questions de connaissances

1. Quels sont les avantages de la position télémark par rapport à la position alpine?

Avec la transition dans la position de télémark, un pied se retrouve devant les hanches et l'autre derrière, ce qui augmente la surface d'appui. Pour atteindre la position de télémark, les articulations des genoux, des chevilles et des orteils de la jambe arrière, et l'articulation de la hanche de la jambe avant, doivent être fléchies. Ces mouvements abaissent le centre de gravité du corps, ce qui augmente également la stabilité.

2. Quel effet la jambe avant tendue ou fléchie (genou) a-t-elle sur la position de télémark?

Avec la jambe avant tendue, le pied ne peut pas être poussé suffisamment vers l'avant. Le pied avant se retrouve alors souvent presque verticalement sous le haut du corps et doit donc supporter la majeure partie du poids du corps. Si l'articulation de la cheville se trouve aussi en extension, le péroné est pressé sur la partie arrière de la tige de la chaussure, ce qui peut parfois provoquer le soulèvement du talon à l'intérieur de la chaussure. En outre, le centre de gravité du corps est élevé en raison de la jambe tendue.

En combinant une flexion du genou avant avec une flexion de la cheville, il est possible de pousser le pied vers l'avant. Si la cheville est trop fléchie, il se peut que le talon de la chaussure se soulève de la fixation.

3. Quelles articulations sont principalement responsables du soulèvement du talon et de l'augmentation de la prise d'appui sous l'avant-pied et les orteils?

L'articulation des orteils joue un rôle central, mais les autres articulations ont également leur importance. L'articulation de la cheville en particulier contribue à augmenter l'appui sur l'avant-pied. En outre, le talon ne peut être soulevé de manière significative que si le genou est fléchi.

Points d'observation

- À l'aide de la checklist ci-dessous, évalue quelles sont les parties du corps qui se trouvent les plus proches de l'image cible, et celles qui en sont les plus éloignées:
 - Talon de la jambe arrière soulevé
 - Genou de la jambe arrière fléchi et sous la hanche
 - Hanches centralisées
 - Prise d'appui sur tout le pied de la jambe avant
 - Genou de la jambe avant fléchi
 - Haut du corps relevé (sans casser le buste vers l'avant)
 - Bras stables sur le côté/sur le devant du corps
- Quels critères de la position de télémark apparaissent dans la vidéo et lesquels sont encore incomplètement atteints?
- La qualité de la position de télémark est-elle toujours la même dans la vidéo? Le terrain pourrait-il jouer un rôle ici?
- Sur la base de ces évaluations, quelle serait la prochaine tâche possible?



Conclusion, bibliographie et impressum

Deviens toi-même – Swiss Snowsports!

Pour la toute première fois, chers amis des sports de neige, vous avez pu découvrir ce nouveau numéro d'ACADEMY non pas sous la forme d'une brochure à feuilletter, mais d'un document numérique. Nous espérons vous avoir proposé de la sorte une expérience encore plus enrichissante et passionnante, y compris grâce aux différents exercices et sondages. Nous sommes en particulier curieux de savoir si nous sommes parvenus à élargir les connaissances qui vous servent dans l'enseignement des sports de neige.

Il y a un premier pas à tout. Avec le passage au numérique d'ACADEMY, Swiss Snowsports franchit ce pas afin que nous devenions ce que nous sommes: audacieux, innovants, ouverts! Notre regard n'est pas uniquement braqué vers l'avant pour autant. Nous nous appuyons également sur notre expérience, sur notre passion et sur le très bon travail accompli au cours des deux dernières décennies.

Ainsi armés des expériences passées et de la curiosité de ce que nous réserve l'avenir, nous souhaitons que ce premier pas soit suivi de nombreux autres. Nous espérons aussi et surtout avancer tous ensemble afin de laisser notre trace dans la neige en tant que passionnés des sports de neige. N'oublions jamais ce qui se trouve au cœur de tout notre travail: les expériences vécues sur la neige!



Rafael Ratti
Head of Education SSSA

Bibliographie

Swiss Snowsports Association (jusqu'en 2021): toutes les publications, Belp
SSSA, Belp : série de manuels 2010
Office fédéral du sport OFSPO (2021). Manuel J+S Bases. Macolin : Office fédéral du sport OFSPO
www.jugendundsport.ch/fr/themen/js-ausbildungsverstaendnis.html
www.swissolympic.ch/
www.allnatura.ch/allnatura-essenziell/gesundheit-wohlbefinden/wenn-der-koerper-streikt/haltungsschaeden.html

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** Rafael Ratti, Isa Jud, Arsène Page, Bastien Dayer, Frederick Thomas, Lucija Stanisic, Ladina Carmen Eichholzer **Co-auteurs et relecture** Demian Franzen, Marcel Homberger, Laszlo Nef, Richard Amacker, Fabrice Thormann **Traduction français** Ines Mangisch, Mangisch Translations **Photos** Michael Portmann, Romano Salis, SSSA **Adresse de la rédaction** Redaktion Swiss Snowsports, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch **Mise en page** 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.