



Manuel Snowboard

pour les enfants et les jeunes

SWISSski

SWISS  SNOWSPORTS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Sommaire

- 4 Avant-propos
 - 6 Introduction
 - 7 Séquences d'apprentissage numériques et autres supports
 - 8 J+S – Le programme d'encouragement du sport de la Confédération
 - 9 Ensemble pour un sport sûr, loyal, propre et fondé sur des valeurs
-

11 S'engager comme monitrice ou moniteur de snowboard

- 12 Conception de la formation Sports de neige
 - 14 La monitrice et le moniteur J+S
 - 14 Charte d'éthique – Neuf principes pour le sport suisse
 - 16 Enfants et jeunes
 - 18 Activités J+S dans les sports de neige
 - 18 Les coaches J+S, interlocuteurs des moniteurs J+S
 - 20 Le charme des camps de sports de neige et autres événements
 - 22 L'inclusion en snowboard
-

23 Comprendre le snowboard

- 24 Un sport fascinant
 - 24 Parcours des athlètes – FTEM Snowboard
 - 26 Enseigner, mais quoi?
 - 27 Formes fondamentales de mouvements et de jeux
 - 28 Formes caractéristiques
 - 32 Formes d'entraînement
 - 34 Les facteurs de développement dans la pratique
 - 35 L'axe de développement «Technique» en détail
-

37 Enseigner le snowboard

- 38 L'essentiel en bref: enseigner, mais comment?
- 39 Transmettre
- 40 Instaurer un climat propice à l'apprentissage
- 41 Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure
- 44 Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité
- 44 Prévention des blessures
- 46 Formes d'organisation
- 47 Donner des tâches attrayantes et des feed-back
- 48 Canaux de perception

- 50 Encourager
 - 51 Soutenir le développement personnel
 - 53 Structurer les relations et consolider l'équipe
 - 55 Innover
 - 56 Développer continuellement ses compétences
 - 56 Développer ses propres activités
 - 57 Se soucier de l'entourage
 - 58 S'impliquer activement dans le club, le camp ou l'école
 - 58 Impliquer des personnes et des organisations clés
-

59 Bonnes pratiques

- 60 Structure
 - 61 Aperçu des formes de mouvements en snowboard pour le cours de moniteurs
 - 62 Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques
 - 62 Gérer la situation présente de manière responsable
 - 64 Se déplacer efficacement avec des pas au plat et en pente
 - 65 Glisser et freiner dans une attitude stable
 - 69 Réaliser des virages adaptés au terrain
 - 71 Sauter et atterrir avec assurance sur des installations
 - 73 Réaliser des tricks en jouant avec le terrain
 - 76 Slider sur les boxes et les rails avec une attitude stable
 - 77 Entraînement off-snow pour le snowboard
-

78 Bibliographie

Avant-propos

**«Il faut que brûle en toi
ce que tu voudrais enflammer chez les autres.»**

Augustin d'Hippone

Chère future monitrice et cher futur moniteur de snowboard,

Tu as devant les yeux le manuel Snowboard, qui t'accompagnera tout au long du passionnant voyage que constitue la formation de base. En tant que monitrice ou moniteur de snowboard, tu joueras un rôle majeur dans les activités régulières ou les camps de snowboard. Tu seras en première ligne et inspireras les enfants et les jeunes – exactement comme le suggère la citation d'Augustin d'Hippone.

À la fois exigeant et gratifiant, ton rôle s'accompagnera aussi de responsabilités importantes. Tu seras un modèle pour les autres et, en ce sens, tu t'appuieras sur les valeurs ainsi que sur les principes de la Charte d'éthique. Cette charte te servira de fil rouge aussi bien dans ton travail avec les enfants et les jeunes qu'au gré de ton parcours de formation personnel. J+S a élaboré pour cela des règles de comportement claires (ill. 1) que toutes les parties prenantes se doivent de respecter et de mettre en œuvre individuellement. En effet, un cadre didactique accueillant, respectueux et ouvert est essentiel à la réussite des processus d'apprentissage.

Au nom de J+S et en collaboration avec Swiss Snowsports et Swiss-Ski, nous te souhaitons un cours de moniteurs aussi passionnant qu'enrichissant ainsi qu'une agréable lecture. Nous sommes heureux d'être à tes côtés et de vivre en ta compagnie des expériences inoubliables dans les sports de neige.

L'équipe de la formation des sports de neige



Illustration 1: Règles de comportement dans la formation de base et la formation continue J+S.

Introduction

Le cours de moniteurs J+S, un modèle de réussite

Tout commence par le cours de moniteurs J+S Snowboard. Au cours de journées de formation intéressantes et instructives, tu acquiers le bagage requis pour entamer ta carrière dans un camp de snowboard, un club ou une école de sports de neige.

Condensé d'informations pratiques

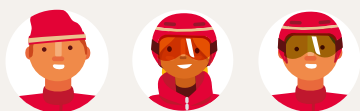
Le présent manuel reprend les principaux contenus pratiques abordés durant le cours de moniteurs J+S Snowboard et pourra aussi tenir lieu plus tard de mémento ou d'ouvrage de référence.

Structure du manuel

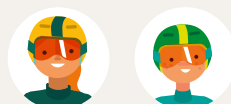
Le manuel Snowboard repose sur la conception de la formation Sports de neige (ill. 2, p. 12), expliquée dans le chapitre «S'engager comme monitrice ou moniteur de snowboard». Le chapitre «Comprendre le snowboard» te fait ensuite découvrir en détail, sous un angle pratique, comment fonctionne ce sport et ce que tu enseigneras. Quant au chapitre «Enseigner le snowboard», il te montre comment transmettre les contenus. Le dernier chapitre, intitulé «Bonnes pratiques», renferme des exercices éprouvés pour travailler les principales formes dans le domaine clé «Foundation».

Regards croisés

Tu as de la compagnie au fil des pages à venir: six personnages sont à tes côtés pour t'exposer leur point de vue.



Robin, chef de camp J+S, Isabel, entraîneure, et Tobias, professeur de sport de neige, dévoilent leurs secrets et prodiguent des conseils concrets – véritables exemples de «bonnes pratiques» de première main. Comme ils travaillent avec des groupes cibles différents, cela te donne une idée de la manière dont tu peux adapter tes entraînements selon les âges.



Flurina (13 ans) et Urban (8 ans), participants aux activités J+S, prennent aussi la parole et te font voir les choses au travers de leurs yeux de jeune et d'enfant. En découvrant leurs motivations, tu peux tirer les conclusions qui s'imposent pour concevoir ton entraînement.



Kathrina, experte J+S, apporte son éclairage. Elle possède des connaissances de base qui viennent enrichir ce manuel et permettent d'approfondir certains thèmes.

Séquences d'apprentissage numériques et autres supports

Séquences d'apprentissage générales et spécifiques

Le site tool.jeunesseetsport.ch te permet d'accéder aux séquences d'apprentissage numériques et de les y traiter de manière autonome (compte entre 20 et 30 minutes par unité). Tu y trouveras tout un éventail de séquences d'apprentissage spécifiques consacrées aux sports de neige ou interdisciplinaires en complément à ce manuel.

Supports à foison

D'autres supports sont à ta disposition en ligne pour compléter le présent manuel et les séquences d'apprentissage numériques: liens Internet, documents PDF ou clips vidéo te permettent d'approfondir les différents thèmes abordés.

Plateforme: «Séquences d'apprentissage

 jsle.ch/fLBS

Manuel numérique: «Manuel Snowboard»

 jsle.ch/fBoA

Nom d'utilisateur: **snowboard**

Mot de passe: **4Zu3W**



Expériences multimédias

Les liens permettent d'accéder rapidement à des contenus d'apprentissage interactifs ou visuels (p. ex. clips vidéo).



J+S – Le programme d’encouragement du sport de la Confédération

Tableau 1: Effets recherchés par J+S



Pratique du sport tout au long de la vie

- Marquer durablement les esprits au travers des expériences positives vécues dans les cours et les camps J+S
- Développer de manière ciblée les compétences sportives ainsi que les compétences motrices des enfants et des jeunes
- Se laisser guider par trois maîtres-mots: plaisir, fair-play, sécurité
- S’engager tout au long de la vie dans le système sportif



Personnalité et valeurs

- Se mesurer aux autres, individuellement ou par équipes, toujours équitablement
- Assimiler des règles et des valeurs
- Mettre et être mis-e au défi
- Gérer les succès et les échecs de façon appropriée
- Soutenir le développement personnel des enfants et des jeunes



Bénéfices sociaux

- Apprendre quelque chose de nouveau ensemble et nouer des amitiés
- Favoriser les contacts sociaux et les expériences sociales
- Renforcer le sentiment d’appartenance



Santé, prévention et intégration

- Améliorer la santé des enfants et des jeunes
- Aborder des sujets de société
- Ancrer la santé, la prévention ainsi que l’intégration dans la formation et la formation continue J+S

Avec plus de 85 sports, J+S est le principal programme d’encouragement du sport proposé par la Confédération. Chaque année, il fait bouger près de 650 000 enfants et jeunes de 5 à 20 ans dans le cadre de plus de 80 000 cours et camps. L’Office fédéral du sport OFSPO dirige le programme J+S et assure sa mise en œuvre en partenariat avec les cantons ainsi que les fédérations sportives nationales et les associations de jeunesse.

Effets recherchés

La participation régulière à des activités J+S doit non seulement permettre aux enfants et aux jeunes de vivre des expériences positives, mais encore les inciter à faire du sport tout au long de leur vie. Les effets recherchés dans ce cadre sont énumérés ci-dessus (tab. 1).

Vidéo: «Voilà comment fonctionne Jeunesse+Sport»

 jsle.ch/fVsF

La conception J+S comme guide

La conception J+S s'adresse à toutes les personnes qui s'engagent au service de J+S et leur explique les objectifs du programme. Les principes et valeurs qu'elle contient te guident dans le cadre de ton activité de monitrice ou de moniteur J+S.

Approfondissement: «Conception J+S»

 jsle.ch/fvLB

Ensemble pour un sport sûr, loyal, propre et fondé sur des valeurs

Au bénéfice d'un excellent réseau, J+S met en place des partenariats solides et s'engage pour les valeurs du sport en coopération avec les fédérations partenaires, les cantons, Swiss Olympic et Swiss Sport Integrity. En tant que monitrice ou moniteur J+S, tu enseignes aux enfants ainsi qu'aux jeunes les principes d'un sport loyal, propre et empreint de respect mutuel. De fait, toute activité J+S s'appuie sur la Charte d'éthique (p. 14). Dans le cadre de ta formation et de ta formation continue, tu étudieras de manière approfondie le domaine d'action «Encourager» (p. 50 ss). Tu découvriras, à travers des recommandations concrètes, comment présenter et transmettre les valeurs du sport d'une manière adaptée à l'âge de tes participants. Le domaine d'action est étroitement lié à la campagne de prévention «cool and clean» de Swiss Olympic.

Liste de liens: «Pour un sport sûr, loyal, propre et fondé sur des valeurs»

 jsle.ch/fSwS

Séquence d'apprentissage: «Un sport respectueux de valeurs éthiques»

 jsle.ch/fLws





S'engager comme monitrice ou moniteur de snowboard



Conception de la formation Sports de neige

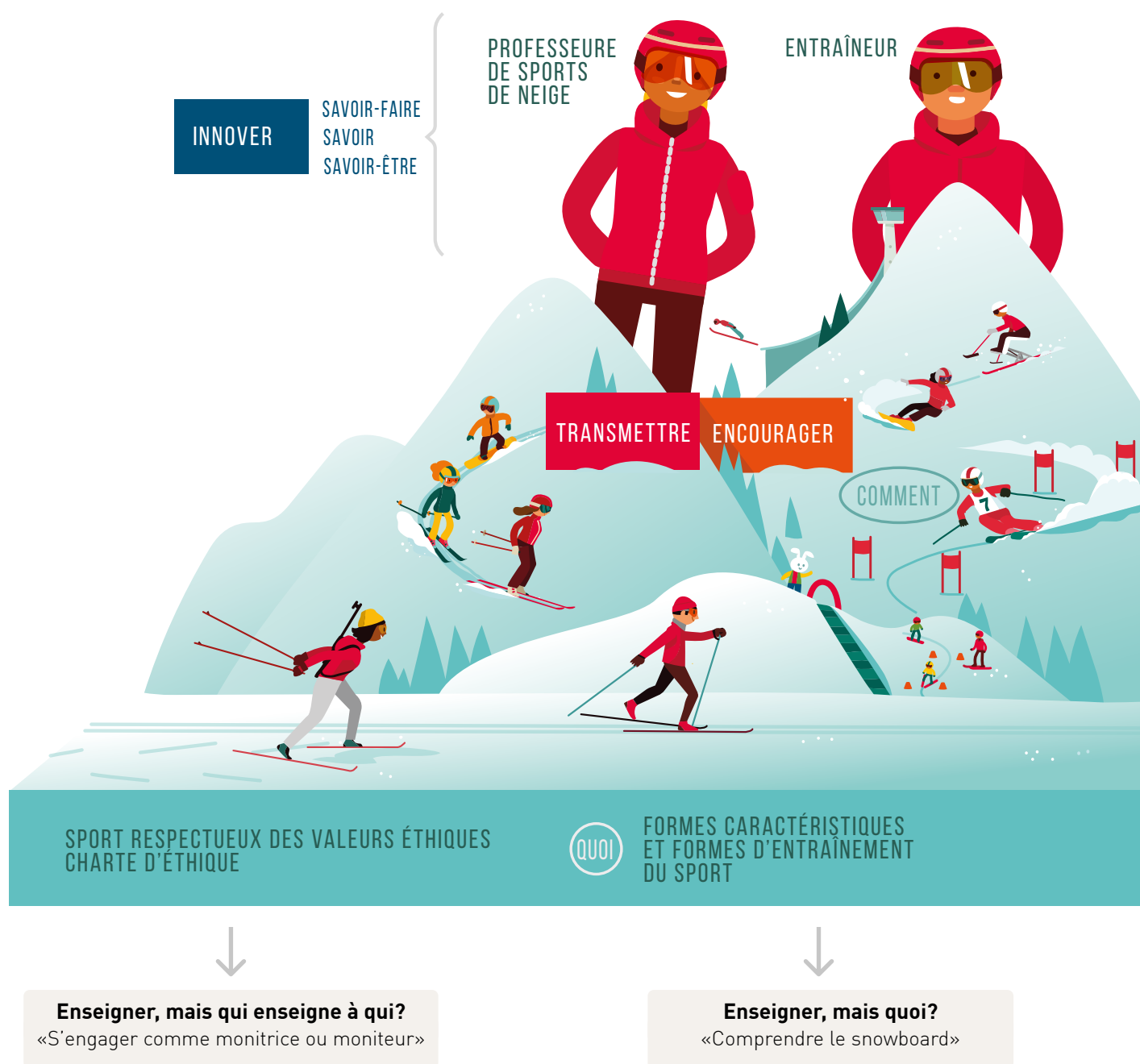


Illustration 2: La conception de la formation Sports de neige.

Quoi enseigner, et comment?

Lorsque tu conçois tes activités, tu réfléchis avec soin à ce que tu vas enseigner et à la manière dont tu vas t'y prendre. La question «Quoi» porte sur les contenus d'entraînement à proprement parler. L'accent est mis sur les formes caractéristiques ainsi que sur les exercices interdisciplinaires et ceux propres au sport. La question

«Comment» se concentre sur la manière d'enseigner ces contenus. Tu t'inspires pour ce faire des quatre domaines d'activité fondamentaux, les fameux domaines d'action «Transmettre», «Encourager», «Innover» et «Se soucier de l'entourage».

Séquence d'apprentissage:
«La conception de la formation J+S»

jsle.ch/fLav

Vidéo: «Des activités J+S de qualité»

jsle.ch/fvGA



Enseigner, mais comment?
«Enseigner le snowboard»



«J+S souhaite inculquer aux enfants les bases d'une pratique sportive tout au long de la vie. Les attitudes et les comportements que les enfants et les jeunes acquièrent dès leur plus jeune âge les accompagnent souvent tout au long de la vie.»

La monitrice et le moniteur J+S

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'OFSP0 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. Éduquer 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

Site Internet: «Charte d'éthique»



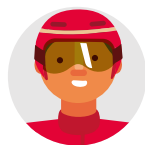
jsle.ch/fS0c

Les moniteurs J+S, des acteurs clés

J+S bénéficie d'une excellente réputation en Suisse. Les plus de 80 000 moniteurs J+S actifs contribuent dans une large mesure à la popularité du programme. Semaine après semaine, ils sont présents sur le lieu d'entraînement, s'investissant avec beaucoup d'engagement en faveur du sport pour les enfants et les jeunes. Avec leur savoir-faire, leur motivation et leur savoir-être, ils concourent à la mise en place d'activités de qualité et à la réalisation des objectifs du programme J+S.

Exemplarité et responsabilité

Suivre le cours de moniteurs J+S revient à passer de participante à monitrice J+S ou de participant à moniteur J+S. En endossant cette nouvelle casquette, tu t'engages à adopter certains comportements le temps de ton activité de monitrice ou de moniteur. Tu t'identifies en outre à J+S et mets tout en œuvre pour que ses objectifs puissent être atteints. Tu dois avoir conscience de ta responsabilité envers les enfants et les jeunes. Investis-toi auprès des jeunes sportifs, montre l'exemple et engage-toi pour un sport respectueux des valeurs éthiques.



«En tant que moniteur J+S, je dois montrer l'exemple. Les enfants et les jeunes m'observent, me copient.

Mais ils ne se contentent pas d'imiter les mouvements que j'exécute; ils reproduisent aussi mon comportement. C'est pourquoi je surveille mon attitude, mon langage et la manière dont je gère mes émotions.»

Obligations des moniteurs J+S

Une fois que tu as accompli ta formation de base J+S et dès le moment où tu as atteint l'âge de 18 ans, tu peux diriger des activités J+S. Tu connais les obligations qui t'incombent en tant que monitrice ou moniteur J+S et t'en acquittes (tab. 2).

Tu remplis le contrôle des présences (CdP) et tiens une planification d'entraînement. Cette dernière permet de garder une trace des activités J+S et de garantir un décompte correct. Elle comprend la planification de chaque entraînement ayant eu lieu durant la période concernée ainsi que les documents de cours ou de camp. La documentation doit être conservée cinq ans.

Participation à des modules de formation et de formation continue

Les moniteurs J+S suivent régulièrement des formations continues (chap. «Innover», p. 55) et choisissent, parmi une offre diversifiée, des modules présentant un intérêt pour leur activité. Si tu as effectué les modules décisifs pour ton parcours de formation et que tu satisfais aux exigences, tu peux te spécialiser pour devenir entraîneur-e professionnel-le et/ou expert-e J+S.

L'inscription aux modules de formation et de formation continue J+S se fait par l'intermédiaire de la ou du coach J+S (p. 18).

Une fois l'inscription à ta première formation J+S effectuée, tu reçois un identifiant pour te connecter à la banque de données nationale pour le sport (BDNS). Dans ta biographie J+S, tu vois quels modules de formation et de formation continue tu as effectués, leur date, et tu peux exporter les données au format PDF.

Site Internet: «Banque de données nationale pour le sport»

 jsle.ch/fNDS

Tableau 2: Obligations des moniteurs J+S



Respecter et appliquer les principes éthiques de même qu'y réfléchir tout en garantissant constamment la sécurité des enfants et des jeunes



Planifier, réaliser ainsi qu'évaluer les cours et camps J+S conformément aux exigences spécifiques



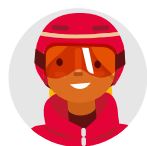
Remplir le contrôle des présences (CdP) et tenir une planification d'entraînement (garder une trace des activités J+S en vue d'un décompte correct)



Veiller à l'utilisation adéquate du matériel de prêt J+S et à son nettoyage avant restitution



Élargir ses connaissances: participer au moins tous les deux ans à un module de formation continue J+S pour prolonger la reconnaissance J+S



«En qualité d'entraîneure, je suis tenue de remplir le contrôle des présences. Je peux le faire sur mon téléphone portable; c'est pratique. Dans l'application apparaissent toutes mes activités J+S: il me suffit donc de cocher les participants présents.»

Téléchargement: «BDNS pour Android»

 jsle.ch/fAND

Téléchargement: «BDNS pour iOS»

 jsle.ch/fiOS

Enfants et jeunes

Les participants de ton groupe d'entraînement n'ont pas tous les mêmes aptitudes. Ils se caractérisent par leur niveau de développement, leurs connaissances et leurs compétences. Ils ont en outre des attitudes et des centres d'intérêt bien à eux, défendent leurs propres valeurs et font du sport pour des motifs variés. Cette diversité rend le travail avec les enfants et les jeunes passionnant, mais te place aussi devant des défis. Pour garantir l'égalité et l'intégration, les besoins spécifiques des filles et des jeunes femmes doivent être pris en compte. Ce thème est approfondi dans les séquences d'apprentissage ci-après.

Définir la charge individuellement

Grâce à un entraînement ciblé et régulier, tu peux créer chez les enfants et les jeunes des bases qui leur serviront jusqu'à l'âge adulte. L'enfance et l'adolescence sont marquées par les processus de croissance et de développement. Durant ces périodes, l'activité physique et sportive revêt une importance majeure. Renforce l'appareil locomoteur des enfants et des jeunes en leur proposant des tâches adaptées à leur âge ainsi qu'à leur développement. En effet, lors des phases de croissance,

au cours desquelles le squelette se développe plus rapidement que la musculature, les tissus sont très vulnérables. Adapte dès lors individuellement l'intensité de la charge sportive. Augmente progressivement la charge sans oublier de prévoir des temps de récupération et de régénération suffisants.

Des participants en phase de transformation

L'âge J+S couvre le développement de l'enfance à l'âge adulte. Ce processus s'accompagne de changements non seulement biologiques mais aussi psychologiques et sociaux. Les adolescents qui s'affranchissent de leurs parents pour se tourner progressivement vers les copains de leur âge en sont un exemple. Durant cette période, subdivisée en quatre degrés (tab. 3), des changements s'observent également au niveau du mode d'apprentissage et des habitudes sportives. Dans le tableau 3, tant les tranches d'âge que les couleurs attribuées aux caractéristiques sont données à titre indicatif. Tu peux en tirer de précieux enseignements pour tes activités avec les enfants et les jeunes.

Séquence d'apprentissage: «Encouragement des filles et des jeunes femmes»

 jsle.ch/fLMf

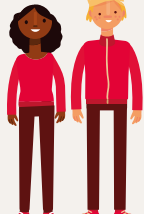
Séquence d'apprentissage: «Enseigner aux enfants»

 jsle.ch/fWLk

Séquence d'apprentissage: «Comprendre les jeunes»

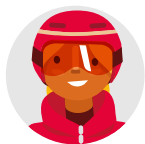
 jsle.ch/fLJv

Tableau 3: Les degrés de développement chez les enfants et les jeunes (d'après Zahner & Schweizer, 2008)

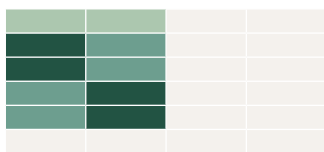
	Premier âge scolaire 5-9 ans	Second âge scolaire 9-12 ans	Puberté ♀: 11/12-13/14 ans ♂: 12/13-14/15 ans	Adolescence ♀: 13/14-17/18 ans ♂: 14/15-18/19 ans
				
Caractéristiques psychiques et sociales	Bon équilibre psychique, conception de la vie plutôt optimiste, insouciance, mais égocentrisme fréquent	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				
Besoin de bouger				
Motivation à apprendre				
Motivation à réaliser une performance				
Plaisir de se mesurer aux autres				
Capacité de concentration et d'assimilation				

Peu/Moyennement marqué-e
 Assez marqué-e
 Très marqué-e

Marqué-e de manière différenciée (selon le contenu, l'environnement, la situation personnelle)

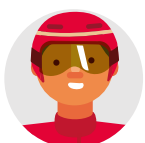


«En tant qu'entraîneure, je conçois des séances très diversifiées où les enfants bougent beaucoup. Sur la piste, je m'en tiens à de rapides feed-back afin que nous puissions glisser un maximum.»

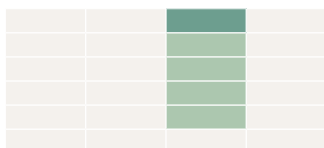


Au premier et au second âge scolaire, les enfants

- ont besoin de bouger beaucoup;
- montrent une grande motivation à apprendre;
- éprouvent du plaisir à vivre des expériences gratifiantes de même qu'à se mesurer aux autres dans des compétitions ludiques, fair-play et adaptées à leur âge.

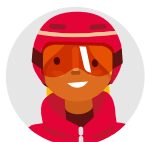


«En tant que professeur de sport de neige, je soutiens activement les jeunes. Je les laisse par exemple donner leur avis sur le choix des pistes ou de la forme caractéristique, et je conçois les leçons de manière que tout le monde éprouve un sentiment de satisfaction.»

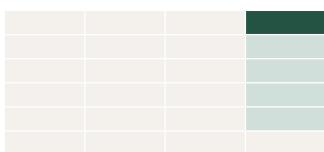


À la puberté, les jeunes

- ont tendance à rejeter l'autorité, veulent collaborer et aiment être consultés;
- ressentent souvent un besoin de bouger moins et peu de plaisir à se mesurer aux autres;
- ne sont guère motivés à apprendre et à réaliser une performance;
- font preuve d'une grande concentration lorsqu'ils peuvent agir dans leurs propres intérêts;
- sont à la recherche de leur propre identité.



«En tant qu'entraîneure, il est important que je connaisse les différentes motivations des snowboarders. Je m'informe de leurs besoins et j'essaie de mettre sur pied des offres qui conviennent à tout le monde.»

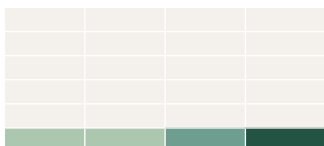


À l'adolescence, les jeunes

- aspirent à une conduite basée sur le partenariat;
- ont plus ou moins besoin de bouger en fonction de leur personnalité;
- témoignent d'une motivation à apprendre et à réaliser une performance qui varie d'un individu à l'autre;
- sont animés par des motivations et besoins différents (p.ex. source d'équilibre, participation à des compétitions, sport de performance, échanges sociaux);
- possèdent une capacité de concentration élevée.



«Quand je montre ou explique un exercice aux participants ou quand je leur donne des feed-back, je tiens compte de leur capacité de concentration plus ou moins grande selon leur âge et j'adapte la quantité d'informations en conséquence.»



Les enfants ont une capacité de concentration et d'assimilation moindre que les jeunes.

Activités J+S dans les sports de neige

Les effets recherchés par J+S d'entente avec les fédérations de sports de neige sont multiples (p. 8). Pour les ressentir, les enfants et les jeunes doivent être bien encadrés lorsqu'ils pratiquent leur sport. La clé réside dans les activités J+S. Avec les enfants et les jeunes, tu y joues, comme monitrice ou moniteur J+S, un rôle essentiel. Tu planifies, structures, conçois et évalues les activités J+S, encourageant ainsi durablement les jeunes adeptes des sports de neige – aussi bien dans le sport qu'en dehors.

Les activités J+S font partie intégrante de toute offre J+S. L'illustration 3 met en lumière les liens fondamentaux qui existent entre l'offre J+S ainsi que les activités J+S, cours J+S ou encore journées et camps d'entraînement J+S qui la composent. Elle reflète la situation de la plupart des sports J+S, à l'exception des sports dotés d'une structure différente (p.ex. Sport de camp/Trekking, Sport scolaire J+S).

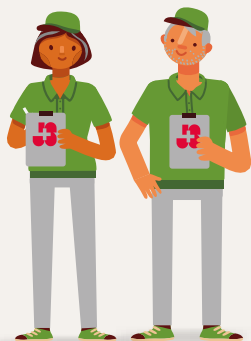
Guides détaillés

Pour connaître les conditions cadres particulières de ton offre J+S, consulte le guide se rapportant à ton sport. Celui-ci résume les principales bases légales et donne un aperçu des dispositions en vigueur (p.ex. prescriptions de sécurité, durée d'un cours et d'une activité, grandeur des groupes).

Site Internet: «Guide pour la réalisation d'offres J+S Snowboard»



jsle.ch/fL2S



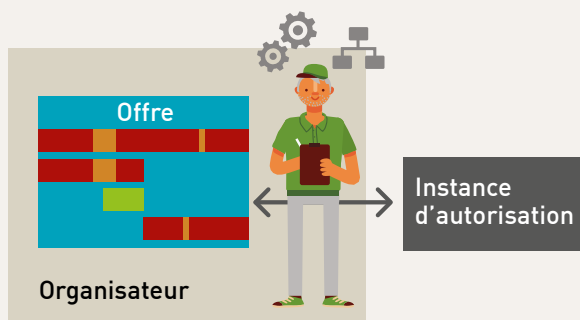
Les coaches J+S, interlocuteurs des moniteurs J+S

Les coaches J+S jouent un rôle fondamental dans les clubs. Ils représentent ces derniers vis-à-vis du service cantonal J+S ainsi que de l'OFSP0, font circuler les informations en lien avec J+S et gèrent les offres J+S en collaboration avec les moniteurs J+S de leur club. Ce sont également eux qui inscrivent aux cours de formation ou de formation continue J+S les candidats intéressés présentant le profil requis. Les coaches J+S sont pour les moniteurs des interlocuteurs importants. Si tu as des questions sur les formations et formations continues J+S ou sur l'utilisation de la banque de données nationale pour le sport BDNS (p.ex. comment remplir le contrôle des présences), adresse-toi à ta ou à ton coach J+S.

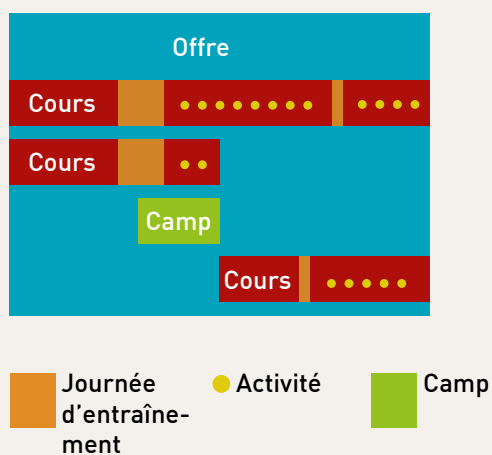
Séquence d'apprentissage:
«Le rôle des coaches J+S»



jsle.ch/fCoa



La/Le coach J+S (p. 18) représentant un organisateur (p. ex. camp scolaire, entraînement de club ou camp de sports de neige scolaire) annonce une **offre J+S** auprès de l'instance d'autorisation compétente et établit le décompte.



Une offre J+S se compose de **cours et/ou de camps** réalisés par des moniteurs J+S. Un cours comprend des **activités régulières**. Des journées d'entraînement et des compétitions sont également possibles dans le cadre d'un cours.

Un camp comprend au moins quatre journées de camp avec quatre heures de sport chacune. Les camps peuvent être annoncés même sans hébergement en commun.



Activité

Les activités J+S (p. ex. entraînements) s'adressent aux **enfants et aux jeunes**. Elles durent au moins 60 minutes (45 dans le sport scolaire).

Illustration 3: Liens entre offre J+S, cours J+S, journées d'entraînement J+S, activités J+S et camps J+S; représentation simplifiée applicable à la plupart des sports J+S.



Le charme des camps de sports de neige et autres événements

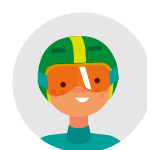
Camp de sports de neige de l'école ou camp d'entraînement d'un club de snowboard, peu importe – tous deux sont l'occasion d'apprendre beaucoup et de vivre des expériences hors du commun. Ces événements permettent aussi de partager des moments exceptionnels qui restent souvent gravés dans la mémoire de longues années.

Les camps de sports de neige t'ouvrent des perspectives nouvelles. Loin du quotidien, tu disposes de l'espace et du temps nécessaires pour te consacrer, avec ton groupe, aux objectifs sportifs et extrasportifs fixés. Profite du camp d'entraînement pour approfondir des

contenus technico-tactiques ou renforcer la cohésion du groupe au travers d'activités ciblées. Les discussions individuelles ou de groupe ainsi que les activités phares comme les excursions ou les soirées de jeux sont des moments privilégiés pour mieux connaître chacune et chacun.

Outils de planification et conseils

La réussite d'un camp passe par une préparation minutieuse. Sur mobilesport.ch, tu trouveras des aides pour l'organisation du camp, des conseils en matière de planification, des check-lists et bien plus encore.



«Notre club organise un camp chaque année. J'attends toujours ce moment avec impatience. Avant de partir, je suis si excité que j'ai de la peine à dormir. Les plus grands viennent aussi; ils m'apprennent des tas de choses. Les activités comme les jeux après le souper ou la fondue en plein air sont trop bien. Il y a aussi la soirée de camp, bien sûr.»

Séquence d'apprentissage: «Le charme des camps»

 jsle.ch/fLfL

Approfondissement: «Camps – Outils de planification et conseils»

 jsle.ch/fmsL

Site Internet: «J+S-SafeCampCheck»

 jsle.ch/fsCC

Séquence d'apprentissage:
«La durabilité dans les sports de neige»

 jsle.ch/fNAS

L'inclusion en snowboard

Sur les pistes se côtoient des enfants et des jeunes aux aptitudes différentes. Ce mélange favorise l'acceptation réciproque, la découverte de points communs ainsi que la tolérance.

Essaie de dissiper le plus tôt possible la gêne des contacts physiques dans ton groupe. Durant ta carrière, tu rencontreras diverses situations en lien avec l'inclusion qui t'amèneront à relever certains défis. Pour cela, il est important que tu multiplies les expériences et que tu partages tes connaissances avec les autres moniteurs de l'équipe. Toutes les parties prenantes (athlètes, entraîneurs, parents, école) doivent être

ouvertes à la diversité. Les associations de sport-handicap mettent à ta disposition des spécialistes dans les domaines du sport et de l'inclusion qui peuvent te conseiller.

Selon le handicap dont souffrent les enfants et les jeunes, il peut se révéler utile de suivre une formation spécifique afin de pouvoir les accompagner de manière compétente. Tu trouveras les différentes offres de formation et de formation continue proposées dans les sports de neige sur le thème du handicap en consultant les sites Internet des associations ci-dessous.



«J'ai pris part à un week-end de snowboard auquel participaient également des jeunes présentant des troubles divers. David a un handicap visuel, Lea se sent vite dépassée dans les situations nouvelles et Tom a de la peine à parler ainsi qu'à s'exprimer. Au début, je ne pensais pas pouvoir répondre aux besoins de tout le monde. Heureusement, nous avons pu compter sur l'aide d'une personne au bénéfice d'une formation adéquate. Elle a guidé David et nous avons pu profiter tous ensemble des pistes. Nous avons aussi échangé et partagé nos expériences au sein de l'équipe de moniteurs.»

Remarques générales concernant les activités de sports de neige inclusives:

- Avoir connaissance des troubles existants
- Demander du soutien, faire appel à d'autres moniteurs disposant de la formation requise
- Expliquer les tâches à travers plusieurs canaux sensoriels (auditif, visuel, tactile) en donnant des informations ciblées et peu nombreuses
- Fixer des règles claires et les appliquer tout en faisant preuve de bienveillance et de reconnaissance
- Donner la possibilité de s'isoler / de faire une pause
- Recourir toujours aux mêmes structures et rituels (côté rassurant)
- Se mettre d'accord et définir ensemble les contacts physiques possibles lorsqu'il s'agit d'apporter de l'aide / du soutien
- Prévoir suffisamment de pauses
- Vérifier si les infrastructures sont accessibles à tous

En plus de suivre des modules de formation et de formation continue spécifiques, tu peux approfondir tes connaissances au moyen de diverses séquences d'apprentissage. Des conseils pratiques ainsi que des check-lists t'aideront à concevoir un entraînement inclusif.

Site Internet: «Séquences d'apprentissage sur différentes formes de handicap»

jsle.ch/fLBb

Site Internet: «mobilesport.ch – Simplement inclure»

jsle.ch/fMEi



Comprendre le snowboard



Un sport fascinant

Qu'y a-t-il de plus beau que de passer une journée d'hiver à la montagne à faire du snowboard avec la sécurité et le plaisir pour mots d'ordre? Que ce soit sur les pistes, en park ou en terrain non préparé, le snowboard promet une activité physique intense qui favorise entre autres la concentration et l'habileté. La composante sociale, qu'il s'agisse de partager des pistes avec des amis ou de découvrir de nouveaux lieux, contribue à l'épanouissement d'une communauté vivante. Enfin, ce sport

offre un espace de développement permanent ainsi que d'expression créative, entre figures de freestyle et descentes techniques, suscitant la fascination des enfants et des jeunes de tous niveaux.

Ce chapitre t'aide à mieux comprendre le snowboard. Tu pourras ainsi mieux conseiller les participants, les accompagner en sécurité vers leurs objectifs et augmenter leur plaisir de faire du snowboard.

Parcours des athlètes – FTEM Snowboard

Un concept cadre clair et systématique est indispensable à un développement efficace et durable du sport. Voilà pourquoi Swiss Olympic a élaboré le concept cadre FTEM Suisse en collaboration avec les fédérations sportives, l'Office fédéral du sport (OFSP) et les cantons. L'abréviation FTEM reprend la lettre initiale de chacun des quatre domaines clés du concept: «Foundation», «Talent», «Elite» et «Mastery». Ceux-ci sont divisés en dix phases (ill. 4).

La phase F1 est axée sur l'acquisition, durant l'enfance, des formes fondamentales de mouvements et de jeux dans un contexte joyeux; la responsabilité incombe principalement aux parents. L'apprentissage du sport est au cœur de la phase F2 et s'effectue souvent lors des camps et dans les écoles de snowboard. Les clubs de snowboard proposent régulièrement des entraînements pour les phases F2 et F3. Les talents démontrent leur potentiel et réussissent à intégrer un cadre régional (T1 et T2). S'ils confirment leur potentiel, ils sont admis dans un centre national de performance (T3+) jusqu'à rejoindre, si tout se passe bien, l'élite mondiale (de E à M).

La formation aussi se conforme au FTEM Suisse. Alors que la formation de base est orientée vers le domaine clé «Foundation», les offres de la formation continue couvrent jusqu'à la phase T2. Dès la phase T3, la formation relève de la compétence conjointe de la Formation des entraîneurs Suisse et des fédérations sportives.

Le contenu de la formation de base J+S vise les objectifs suivants:

- acquérir un riche éventail de compétences motrices;
- promouvoir la santé et développer la personnalité grâce aux interactions sociales;
- permettre des expériences sportives et personnelles gratifiantes de manière à enclencher et à entretenir le cycle de la motivation.

Approfondissement: «FTEM Sports de neige»



jsle.ch/fVFT

Approfondissement: «FTEM Suisse»



jsle.ch/fFTS

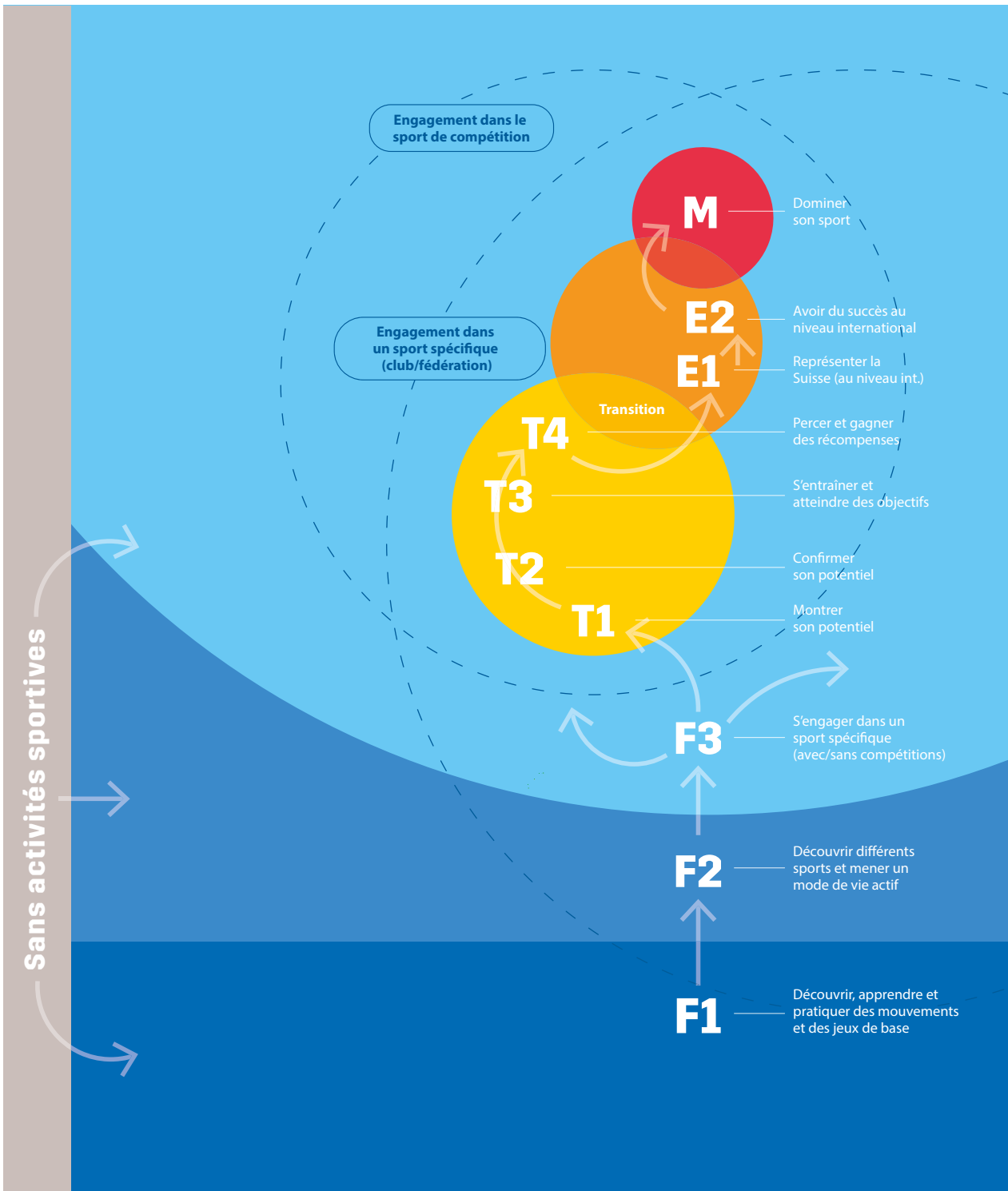


Illustration 4: Les dix phases du concept cadre FTEM Suisse.

Enseigner, mais quoi?

La formation de base J+S se concentre sur les contenus («quoi») que les moniteurs de snowboard enseignent dans le domaine clé «Foundation» ainsi que sur la manière («comment») de les enseigner. Le présent chapitre te montre quelles sont les formes caractéristiques et quels sont les facteurs de développement qui les influencent. Tu apprendras comment enseigner

dans le chapitre «Enseigner le snowboard» et tu trouveras, dans les «Bonnes pratiques», de nombreuses formes d'entraînement attrayantes qui permettront aux enfants et aux jeunes de se déplacer de manière variée sur la neige.

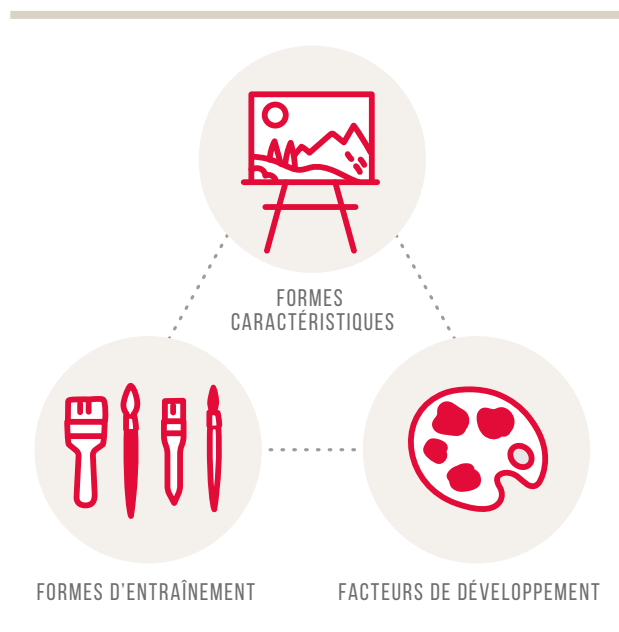


Illustration 5: Liens entre formes caractéristiques, formes d'entraînement et facteurs de développement exprimés par une métaphore.

Les liens entre les formes caractéristiques, les formes d'entraînement et les facteurs de développement peuvent être illustrés par une métaphore. Le tableau (formes caractéristiques) matérialise ce qui se voit, ce qui s'observe. Il exprime l'objectif visé.

Pour réaliser un tableau, il faut des couleurs (facteurs de développement), qui diffèrent (p.ex. force, endurance, créativité, concentration) en fonction de l'œuvre. Les couleurs à disposition ne sont pas utilisées uniformément (une forme caractéristique exigera plutôt de la technique alors qu'une autre fera davantage appel aux qualités athlétiques).

Pour appliquer les couleurs, il faut plusieurs pinceaux (formes d'entraînement). Leur utilisation représente le processus, l'activité à proprement parler, autrement dit l'entraînement. Selon les acteurs impliqués et l'œuvre envisagée, on choisira différents pinceaux (formes d'entraînement).

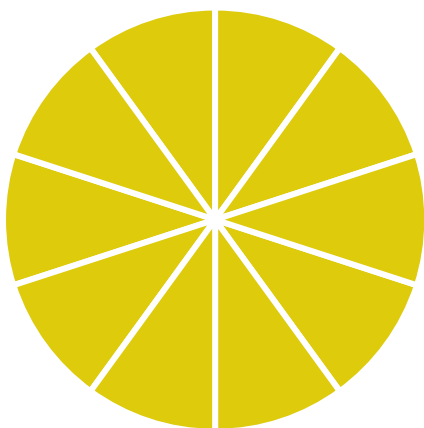


Formes fondamentales de mouvements et de jeux

Chaque mouvement à apprendre repose sur des formes fondamentales connues. Plus le répertoire moteur de base est large, plus les enfants arriveront à réaliser des actions motrices complexes par la suite. Grâce à un travail régulier et varié des formes fondamentales de mouvements, ils renforcent leurs connexions cérébrales. Cela contribue à un bon contrôle général des

mouvements, lequel à son tour pose les bases nécessaires à l'apprentissage de techniques et d'enchaînements de mouvements spécifiques plus complexes.

L'échauffement, en particulier, convient à merveille pour intégrer d'autres formes fondamentales de mouvements et de jeux.



Formes fondamentales de mouvements

- ▶ Courir, sauter
- ▶ Se tenir en équilibre
- ▶ Rouler, tourner
- ▶ Grimper, prendre appui
- ▶ Balancer, s'élancer
- ▶ Rythmer, danser
- ▶ Lancer, attraper
- ▶ Lutter, se bagarrer
- ▶ Glisser, dérapier
- ▶ Autres formes



Formes fondamentales de jeux

- Jeux libres
- Jeux de réaction
- Jeux d'estafettes
- Jeux de poursuite et de cache-cache
- Jeux de lutte
- Jeux de lancer
- Jeux de passes
- Jeux de tirs au but
- Jeux de renvoi
- Autres formes

Illustration 6: Formes fondamentales de mouvements et de jeux.

Site Internet: «mobilesport.ch – Formes fondamentales de mouvements et de jeux»

 jsle.ch/fsbG

Formes caractéristiques

Les formes caractéristiques te montrent la voie à suivre en tant que monitrice ou moniteur de snowboard. Elles constituent pour toi des points de repère dans la planification et la réalisation de tes leçons et comprennent de nombreuses formes de mouvements spécifiques.

Tu trouveras, pour chaque forme caractéristique, des formes d'entraînement appropriées dans le chapitre «Bonnes pratiques» (p. 59). Tu favoriseras ainsi le développement global des enfants et des jeunes dans tes leçons.



Illustration 7: Les sept formes caractéristiques du snowboard.

Gérer la situation présente de manière responsable

En tant que snowboardeuse ou snowboardeur, tu es responsable de tes actes et de tes décisions. Le bien-être et la sécurité, pour toi-même et pour les autres, se trouvent au centre de tes préoccupations. Rappelle-toi que percevoir et évaluer consciemment la situation présente ainsi que les chances et les dangers qui y sont liés constituent la meilleure prévention des accidents.

La situation présente comporte toute une série de variables qui se répartissent en facteurs situationnels, personnels et normatifs.



«Ce matin, ma monitrice a ajusté mes fixations différemment et maintenant, je me sens bien plus stable sur ma planche.»

Tableau 4: Variables à prendre en considération dans l'évaluation de la situation présente

Facteurs situationnels		Qualité du matériel	Un équipement approprié et du bon matériel constituent la base d'une pratique sûre et d'un apprentissage réussi du snowboard. Contrôlez régulièrement le matériel des enfants et des jeunes, aidez-les à en prendre soin et veillez à ce qu'ils règlent la fixation correctement.
		Conditions météorologiques	Il est important de se protéger du froid, du vent, des intempéries ou du rayonnement solaire. Par ailleurs, les conditions peuvent changer très rapidement (p. ex. brouillard, chutes de neige).
		Qualité de la neige et nature du terrain	De la neige poudreuse meuble à la glace très dure, en passant par la neige lourde de printemps, l'élément «eau» existe sous les formes les plus diverses. Le terrain peut être très varié lui aussi: plat, raide, vallonné, peu accidenté, large ou encore étroit.
		Remontées mécaniques et installations de sports de neige	Certaines règles s'appliquent à l'utilisation des remontées mécaniques telles que les télésièges et les téléskis. Les exploitants modifient aussi en permanence leur offre d'installations spéciales comme les snowparks. Informe-toi au préalable.
Facteurs personnels		Conditions personnelles	Le savoir-faire, l'expérience, l'âge et la condition physique des snowboarders sont des notions essentielles dont tu dois tenir compte dans tes décisions.
		Attentes et besoins	Il est important que les snowboarders connaissent leurs propres attentes et besoins afin qu'ils puissent s'autoévaluer correctement et se prendre en charge.
		Composition du groupe	Les snowboarders évoluent souvent en groupe. Selon la composition de celui-ci, différents défis peuvent se poser. Sans compter que souvent, beaucoup d'autres adeptes de sports de neige fréquentent aussi le domaine.
Facteurs normatifs		Règles, directives, signalisation	Les règles FIS, les directives SKUS et la signalisation s'appliquent à tous les usagers.
		Règles spécifiques	Des règles et directives supplémentaires s'appliquent aux offres organisées (p. ex. camps, écoles de sports de neige, cours de formation) et doivent être respectées.

J+S ainsi que des institutions comme la Fédération Internationale de Ski (FIS), le Bureau de prévention des accidents (BPA), la Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige (SKUS) ainsi que la Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents (Suva) mettent à disposition de précieuses informations expliquant comment gérer de manière responsable la situation présente. Tu trouveras les principaux liens sur snowsafety.ch.

Site Internet: «[Snowsafety.ch](https://snowsafety.ch)»

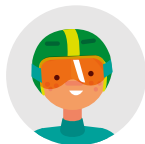
 jsle.ch/fSNW

Site Internet: «mobilesport.ch – Matériel et entretien»

 jsle.ch/fMUP

Se déplacer efficacement avec des pas au plat et en pente

La pratique du one-foot, qui permet de se déplacer de manière autonome avec un snowboard, fait partie des premiers mouvements à apprendre. Les snowboarders font glisser la planche sur le plat et remontent la pente en s'aidant de la carre.



«Je garde mes épaules parallèles au snowboard pour que celui-ci ne me fasse pas tourner.»



Glisser et freiner dans une attitude stable

Une attitude de base stable (p. 35) permet aux snowboarders de garder l'équilibre et de réagir à tout moment. Elle se caractérise par un haut du corps droit et des articulations fléchies au niveau des membres inférieurs. Grâce aux différentes formes de glisse et de freinage comme le fullbase, le dérapage ou le coupé, les snowboarders augmentent, maintiennent ou réduisent leur vitesse. Cette forme caractéristique constitue la base d'une pratique sûre du snowboard.



«J'essaie de pousser mes genoux vers l'extérieur, au-dessus de mes orteils, pour être bien stable. Ainsi, je suis prête pour des formes plus complexes.»

Réaliser des virages adaptés au terrain

Le choix de la forme de virage dépend en principe de la situation présente. Le matériel, les conditions météorologiques, la qualité de la neige, la nature du terrain et les capacités personnelles déterminent ce choix. Les traces dans la neige indiquent si les snowboarders ont effectué un virage dérapé ou coupé. Les formes de virage sont apprises sur des pistes relativement faciles (bleues et rouges) et ensuite seulement elles sont exécutées sur des pistes plus raides.



«Ce matin, j'aimerais améliorer mon basic turn carvé pour descendre partout sans déraper. Je vais m'entraîner sur des terrains plats, où j'ose vraiment couper mes virages.»



Sauter et atterrir avec assurance sur des installations

L'objectif principal des formes de saut est de développer une technique de saut contrôlée sur une installation en vue d'exécuter un trick ou de franchir l'installation. Un atterrissage précis évite les blessures et permet de poursuivre la descente sans interruption. Un trick peut être complété par des éléments de style (p.ex. shifty, grab, bone, tweak, arche ou tucked knee).

Un saut sûr procure un énorme sentiment de réussite chez les enfants et les jeunes. La sécurité est garantie par :

- le choix de l'installation en fonction des capacités individuelles et sa reconnaissance;
- le choix de la prise d'élan afin qu'aucun freinage ne soit nécessaire avant l'appel du saut;
- un saut adapté à l'installation ainsi qu'une phase de vol compacte;
- un atterrissage dans la zone avec une flexion marquée.



«Mon moniteur dit que si je pose régulièrement de façon sûre mon basic air, je pourrai commencer à expérimenter des éléments de style dans mes sauts.»

Réaliser des tricks en jouant avec le terrain

Les snowboarders utilisent le terrain de manière à s'amuser en réalisant les figures. Les tricks bien exécutés nécessitent peu de force et se caractérisent par des mouvements fluides. Les tricks sur piste peuvent être combinés à volonté et complétés par des rotations et des sauts. Ils sont réalisés aussi bien en normal qu'en switch. Les snowboarders acquièrent ainsi une grande polyvalence technique et leur propre style.



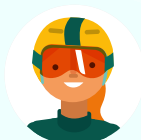
«Ma monitrice m'a lancé un défi: elle m'a demandé de réaliser chaque trick au même endroit que la personne devant moi.»

Slider sur les boxes et les rails avec une attitude stable

En choisissant bien le module, les tricks sur box et rail constituent une expérience très gratifiante. Pour les premiers essais, les snowboarders privilégient les boxes et les rails courts et larges. Ils adoptent une attitude stable en faisant reposer leur planche à plat (fullbase) sur la box ou le rail.

Une attitude stable est obtenue par :

- une flexion marquée des genoux;
- le maintien du centre de gravité du corps au-dessus de la planche, le plus près possible de la box/du rail;
- une vitesse modérée, ce qui aide à maintenir la position jusqu'à la fin.



«Si je maîtrise bien un trick sur une box ou un rail facile, j'ose ensuite le faire sur des modules plus difficiles.»



Formes d'entraînement

FORMES CARACTÉRISTIQUES DU SPORT



PROPRES AU SPORT



FORMES D'ENTRAÎNEMENT

INTERDISCIPLINAIRES



Illustration 8: Liens entre les formes caractéristiques, les formes d'entraînement propres au sport et les formes d'entraînement interdisciplinaires.

Les formes d'entraînement sont des tâches et jeux pertinents qui soutiennent les participants dans leur processus d'apprentissage.

Les formes d'entraînement préparent les enfants et les jeunes à la forme caractéristique propre au sport visée tout en tenant compte de leur niveau de développement. Les formes d'entraînement se distinguent souvent par des conditions simplifiées qui permettent aux snowboarders de s'initier progressivement à ladite forme caractéristique.

Séquence d'apprentissage:
«Ready to Play – Power to Win»



jsle.ch/fPWW



Les facteurs de développement dans la pratique

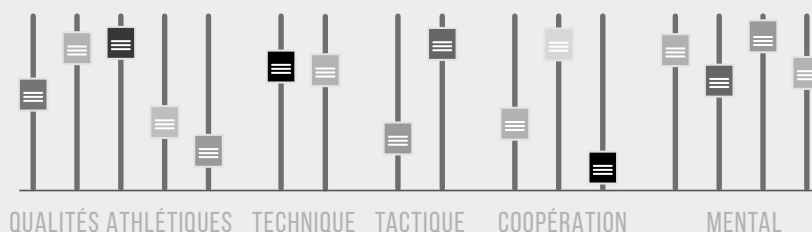
Les formes caractéristiques sont influencées par les facteurs de développement. Ceux-ci te donnent une vision globale de la manière dont les enfants et les jeunes peuvent améliorer leurs performances sur la neige.

L'importance des divers facteurs de développement diffère en fonction du groupe cible (p.ex. camp, club ou école de snowboard).

Tableau 5: Les facteurs de développement dans la pratique

Axe de développement	Facteurs de développement: exemples pratiques
Qualités athlétiques Les qualités athlétiques regroupent l'endurance, la stabilité/mobilité, la force, l'explosivité et la vitesse. Les enfants et les jeunes qui entraînent leur condition physique deviennent plus résistants, ce qui favorise durablement leur développement sportif.	Les snowboarders doivent d'abord développer la force des jambes et la stabilité du tronc avant de pouvoir maintenir l'attitude de base de manière efficace. À la fin de la journée, n'emprunte plus que des pistes faciles à l'entraînement, car la fraîcheur physique n'est plus suffisante pour des pistes plus raides ou de nouvelles formes.
Technique Une bonne technique est fondamentale pour faire du snowboard de manière efficace et se prémunir contre les blessures. Les bons snowboarders disposent d'un riche répertoire technique et d'une bonne coordination motrice.	Les expériences des contraires favorisent la perception d'une attitude de base optimale pour le carving. Ainsi, la planche glisse sur la carre sans déraper dans la neige. Les mouvements du bas du corps indépendants du haut du corps favorisent une pratique active du snowboard. Provoque et fais ressentir aux apprenants des mouvements ciblés au niveau des chevilles, des genoux et des hanches.
Tactique La tactique est le fait de réagir habilement, selon ses plans, en fonction de la capacité de performance et des circonstances extérieures.	Sur piste, cherche les endroits dans le terrain où la neige est idéale pour les formes ou formes d'entraînement prévues. Utilise le terrain de manière variée et recours à diverses formes à différents endroits.
Coopération Les moments partagés avec le groupe à l'entraînement, lors de camps ou en compétition marquent les esprits des enfants et des jeunes. Les relations entre toutes les parties prenantes sont essentielles.	Le groupe discute des endroits où il va faire du snowboard et où les participants doivent s'attendre à chaque fois. Les enfants et les jeunes communiquent leurs objectifs et les harmonisent avec ceux du groupe. Délègue aux enfants et aux jeunes des petites tâches (p.ex. diriger l'échauffement). Ils apprendront ainsi à assumer des responsabilités.
Mental Le mental regroupe les facteurs que sont la motivation, la régulation des émotions, la confiance en soi et la concentration. Il est essentiel que les participants arrivent à gérer de manière constructive leurs émotions personnelles.	Les souhaits concernant le contenu de l'apprentissage diffèrent au sein du groupe. Discute avec les enfants et les jeunes des formes qu'ils pratiqueront, et à quel moment. Ils se sentiront ainsi impliqués, ce qui augmentera leur motivation. Les participants n'ont pas tous les mêmes besoins. Afin que tout le monde soit épanoui, tu dois être à l'écoute des besoins de chacune et de chacun. Demande aux enfants et aux jeunes d'indiquer leur objectif avant de commencer, cela favorise leur concentration.

FACTEURS DE DÉVELOPPEMENT



Séquence d'apprentissage:
«Techniques psychologiques de base»

jsle.ch/flpG

Approfondissement:
«Les facteurs de développement»

jsle.ch/fdEF

Séquence d'apprentissage:
«Le corps de la femme dans le sport»

jsle.ch/fkDF

L'axe de développement «Technique» en détail

La coordination motrice occupe une place particulière en snowboard. Les mouvements de la planche et du corps sont faciles à observer. La **résistance de la neige** est utilisée pour exécuter toutes sortes de formes. Différentes fonctions sont associées au snowboard sur la neige (glisser, tourner, prendre/quitter l'appui, prendre

la carre). Ces **fonctions des engins** sont influencées par **les mouvements clés** (rotation, flexion/extension, bascule/angulation). Les snowboarders perçoivent alors constamment la situation présente et effectuent leurs mouvements en conséquence.

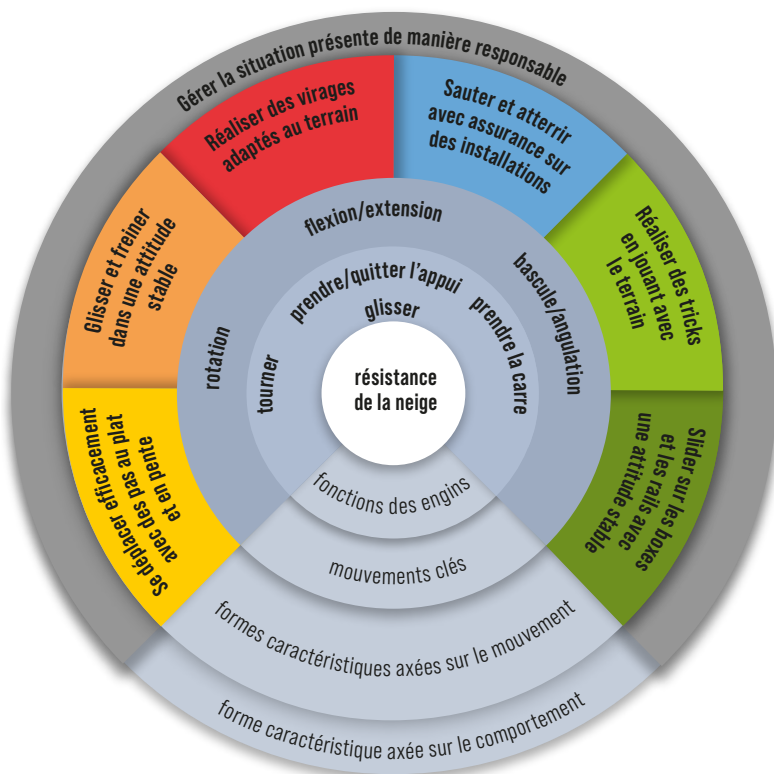


Illustration 9: Modèle technique du snowboard (Swiss Snowsports, 2024).

Séquence d'apprentissage:
«Snowboard: Biomécanique»

jsle.ch/fBMM

Séquence d'apprentissage: «Snowboard: Observation ciblée de la technique»

jsle.ch/FTGB

Attitude de base

Point de départ d'une conduite économe en énergie et sûre, l'attitude de base permet aux snowboarders d'être prêts à agir et à réagir.

Pour l'attitude de base, les genoux sont fléchis au-dessus des orteils, le haut du corps est droit et la tête orientée dans le sens de la glisse. L'attitude de base est influencée par l'anatomie personnelle et le réglage des fixations.

L'anatomie féminine des hanches tend à entraîner des jambes en X. Des exercices réguliers portant sur l'attitude de base aident à stabiliser l'axe des jambes.

Goofy



Regular



Recommandation pour le réglage des fixations chez les débutants

Illustration 10: Attitude de base et réglage des fixations en snowboard.

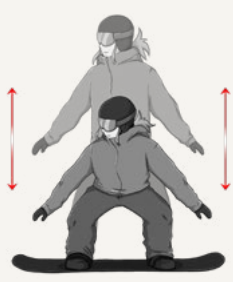
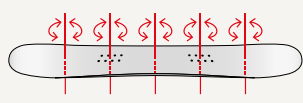
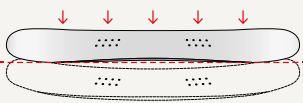
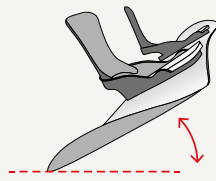
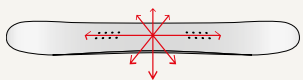
Tableau 6: Relations entre les mouvements clés et les fonctions des engins			
Le mouvement clé rotation est lié avant tout à la fonction des engins «tourner». La rotation décrit un mouvement circulaire du corps ou de certaines de ses parties autour de l'axe longitudinal dans le même sens ou en sens opposé.		Les mouvements clés flexion/extension sont liés avant tout à la fonction des engins «prendre/quitter l'appui». Les mouvements de flexion/d'extension des jambes, par exemple, permettent d'abaisser/d'élever le centre de gravité du corps.	
Les mouvements clés bascule/angulation sont liés avant tout aux fonctions des engins «prendre la carre» et «prendre/quitter l'appui». La bascule décrit un transfert latéral, vers l'avant ou l'arrière du poids du corps en relation aux engins. Lors de l'angulation, deux parties du corps au moins forment un angle latéral par rapport à l'axe longitudinal du corps.			
Mouvements clés	rotation	flexion/extension	bascule/angulation
			
			
Fonctions des engins	tourner	prendre/quitter l'appui	prendre la carre
			
Résistance de la neige			

Illustration 11: Interaction entre la neige, le snowboard et le corps.

Séquence d'apprentissage: «Snowboard – enseigner aux novices en toute sécurité»

 jsle.ch/fESU

Site Internet: «mobilesport.ch – Matériel et entretien»

 jsle.ch/fMUP

Enseigner le snowboard



L'essentiel en bref: enseigner, mais comment?

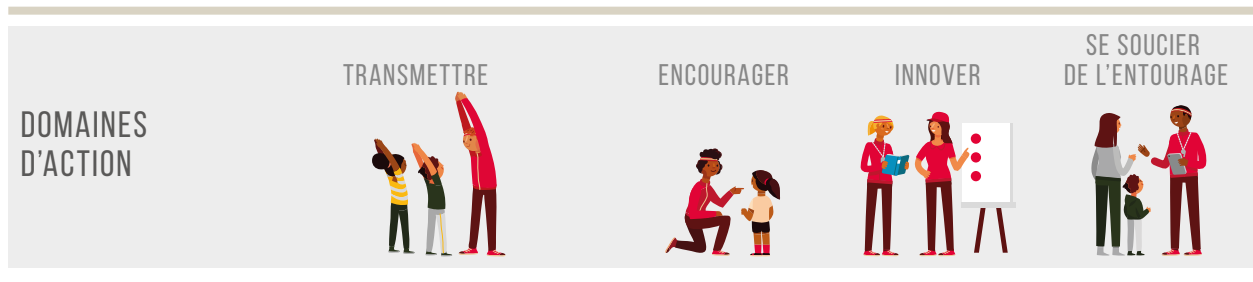


Illustration 12: Domaines d'action de la conception de la formation Sports de neige.

Des recommandations ciblées et axées sur la pratique

Les enfants et les jeunes occupent une place centrale. Au bénéfice de prédispositions diverses, ils ont leurs propres objectifs, besoins, attentes et exigences. Tu pourras y répondre en t'inspirant des recommandations d'action présentées dans ce chapitre. En phase avec ton

travail sur la neige, elles sont axées sur la pratique. Ces recommandations d'action sont réparties entre quatre domaines d'action généraux: «Transmettre», «Encourager», «Innover» et «Se soucier de l'entourage» (ill. 12).

Vidéo: «Favoriser les compétences psychosociales»



jsle.ch/fVLf





Illustration 13: Les quatre champs d'action du domaine d'action «Transmettre».

Le domaine d'action «Transmettre» décrit tout ce qui a trait à l'enseignement et à l'apprentissage du snowboard. Il s'articule autour de quatre champs d'action associés, à

chaque fois, à des recommandations d'action concrètes, expliquées au fil des pages suivantes.

Cours en ligne: «Transmettre»

 jsle.ch/foKv

Séquence d'apprentissage: «Transmettre de manière adaptée aux enfants»

 jsle.ch/fLkg



Instaurer un climat propice à l'apprentissage

Se sentir à l'aise aide à apprendre plus facilement. La qualité de la relation tant entre toi et le groupe qu'entre les snowboarders eux-mêmes joue un rôle déterminant. Ne l'oublie pas! Emploie-toi à faire régner une ambiance positive au sein du groupe et crée, par ton comportement comme par ton savoir-être, un environnement propice à l'apprentissage.

Séquence d'apprentissage: «Instaurer un climat propice à l'apprentissage»



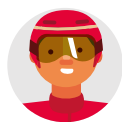
jsle.ch/fLLe

Éveiller l'enthousiasme et le plaisir

Rire, apprendre, réaliser une performance: telle est la recette du succès que des générations d'enseignants de sport de neige ont déjà suivie.

Le rire occupe une place prépondérante. Les expériences motrices avec de fortes chances de réussite et une large part de plaisir augmentent la motivation.

Conseil: Communique aux enfants et aux jeunes ton plaisir de pratiquer un sport de neige. Utilise l'élément «neige», recours à des exercices ludiques et profite de l'intérêt des participants pour éveiller leur enthousiasme.



«J'ai le plus beau job du monde! Je partage ma passion pour le snowboard et j'aide les gens à découvrir la magie de la montagne. Les personnes en profitent pour améliorer leurs compétences et vivre des moments privilégiés sur les pistes.»

Valoriser et respecter les participants, les traiter de manière juste

Efforce-toi d'avoir une attitude empreinte de respect et d'estime. Instaure un climat propice à l'apprentissage en écoutant activement les apprenants, en t'intéressant à eux, en les traitant chaleureusement et avec courtoisie.

Conseil: Veille à saluer personnellement tout le monde au début comme à la fin de chaque entraînement. Porte une attention particulière aux participants les plus discrets. Demande-leur comment s'est passée leur journée ou comment ils vont. Pense à retirer tes lunettes ou ton masque afin que les participants te voient mieux et puissent te regarder dans les yeux.

Exploiter les erreurs

Tolère les erreurs. Les enfants et les jeunes doivent sentir qu'ils peuvent apprendre de leurs erreurs et que celles-ci constituent le premier pas vers la réussite.

Conseil: Loue les efforts et pas seulement les succès. Tu encourages de cette manière les participants à être courageux et à essayer de nouvelles choses. Explique-leur qu'ils peuvent apprendre de chaque erreur et permets-leur de s'améliorer.

Impliquer les enfants ainsi que les jeunes et favoriser le sentiment d'appartenance

Laisse les participants prendre part à certaines décisions et donner leur avis sur la conception de la leçon. Veille à ce que tous se sentent intégrés, à l'aise et bienvenus.

Conseil: Soumets à ton groupe des propositions de formes de mouvements et de formes d'entraînement possibles, puis choisissez ensemble le contenu de la leçon.

Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure

Approfondissement: «Champ d'action – Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure»

jsle.ch/fHLp

Intégrer des rituels

Les rituels créent un cadre sécurisant. Utilise-les pour structurer ta leçon et garantir la sécurité sur les pistes. Ils aident les enfants et les jeunes à se repérer ainsi qu'à canaliser leur attention. Ces routines permettent aussi de s'organiser plus rapidement et de consacrer davantage de temps au mouvement.

Conseil:

- Arrête-toi toujours aux mêmes endroits bien visibles et nomme-les.
- Travaille avec des «copains de remontée» (paires qui prennent ensemble le télési).
- Utilise toujours les mêmes lieux de rendez-vous bien définis à la station amont.

Planifier des activités de sports de neige de manière ciblée

Dans les sports de neige, les moniteurs J+S agissent de manière ciblée. Atteindre les objectifs fixés ne relève pas du hasard. En tant qu'enseignant-e de sport

de neige, il est important que tu te prépares avec soin et que tu planifies judicieusement tes activités. Base-toi pour cela sur le cycle de planification J+S (ill. 14).



Illustration 14: Le cycle de planification J+S.

Utiliser les outils de planification

Différents outils de planification généraux et propres au sport sont disponibles. Simples documents ou outils numériques sophistiqués, tous sont destinés à te faciliter le travail de planification. Conformément aux directives de J+S, la réalisation d'activités J+S doit s'accompagner d'une planification écrite. À toi de choisir quels outils tu veux utiliser.

Approfondissement: «La planification dans les sports de neige»

jsle.ch/fhUs

Téléchargement: «Sport avec les enfants – Planification de cours et préparation de leçon»

jsle.ch/fKKL

Téléchargement: «Planification d'une unité d'enseignement ou d'entraînement de 3 à 10 leçons»

jsle.ch/fpuL



Le cycle de planification J+S

Analyse (1)

L'analyse qui précède la leçon est un processus récurrent. Tu la réalises lors de chaque cycle de planification pour garantir une gestion idéale de chaque situation:

- État **visé**: conditions ou exigences souhaitées.
 - Quelle est la forme de mouvement prévue?
 - Quelles compétences mon groupe doit-il posséder?
 - De combien de temps ai-je besoin pour cela?
 - Quelle est l'influence des conditions météorologiques et des installations?
- État **actuel**: circonstances réelles, également appelées situation présente.
 - La météo et les conditions d'enneigement sont-elles adaptées?
 - Quel est le niveau de mon groupe?
 - Y a-t-il des changements dans le programme?

Définir des objectifs prioritaires et les communiquer de façon transparente

Objectifs (2)

Sur la base de ton analyse, tu définis les objectifs en discutant avec le groupe. Ces objectifs constituent la base de ta planification (objectifs sportifs, sociaux et individuels).

Les objectifs donnent des points de repère aux participants et les motivent. Clarifie régulièrement ces objectifs avec ton groupe d'entraînement, pose dessus un regard critique, adapte-les et/ou redéfinis les priorités.

Conseil: Formule les objectifs selon les critères SMART:

- **Spécifique** (décris l'objectif de façon aussi précise et concrète que possible)
- **Mesurable** (comment les participants se rendent-ils compte qu'ils ont atteint l'objectif?)
- **Attrayant** (le but visé donne-t-il aux snowboarders l'énergie et la motivation nécessaires pour qu'ils veuillent l'atteindre?)
- **Réaliste** (les participants peuvent-ils atteindre le but visé compte tenu de leurs aptitudes?)
- **Temporellement défini** (quand l'objectif doit-il être atteint? Combien d'étapes ou d'objectifs partiels sont nécessaires pour y parvenir?)

Structurer judicieusement les contenus

Planification (3)

Dans le cadre de J+S, tu planifies à court terme (leçon, cours hebdomadaire ou camp de sports de neige) et à moyen terme (saison ou année).

Les contenus de tes leçons se basent sur les objectifs généraux. Fais en sorte de découper chaque leçon en quatre parties et veille à bien coordonner les contenus. Tu pourras ainsi donner un fil rouge à ton activité, structurer judicieusement les contenus et choisir des exercices appropriés.

Tableau 7: Pendant une leçon, il est important de coordonner les quatre parties, les contenus et le matériel prévu

Introduction	Échauffement	Partie principale	Retour au calme
- Saluer les participants / Engager brièvement la conversation - Clarifier les besoins - Présenter le programme du jour - Discuter de l'organisation (p. ex. matériel, transport, restaurant) - Définir les objectifs communs (selon le principe SMART) - Se mettre en jambes	- S'orienter vers l'objectif - Dresser un état des lieux (analyser l'état actuel) - Choisir le terrain optimal - Connaître le domaine skiable	- Choisir les exercices en fonction des objectifs individuels - Donner des feed-back positifs - Observer les émotions et y réagir - S'immerger dans l'univers de la montagne	- Vérifier les objectifs - Montrer les progrès - Définir les étapes ultérieures et les prochains objectifs

Activité (4)

Mets en œuvre ta planification sur la neige et veille à garder le lien avec les objectifs. Toute planification n'est bonne que dans la mesure où elle est mise en œuvre.

Nous planifions de manière à pouvoir réagir à la situation présente.

Tableau 8: Questions inhérentes à la sécurité permettant de déterminer la situation présente dans le cadre des activités J+S

	Juste avant l'activité (sur place)	Pendant l'activité
Facteurs situationnels Matériel, conditions météorologiques, qualité de la neige, nature du terrain, installations	– Quelles sont les conditions données (p. ex. neige, météo)? Quelles sont les prévisions? – Comment se présentent les installations et le terrain? – Ai-je à disposition tous les moyens auxiliaires et le matériel dont j'ai besoin et sont-ils en bon état?	– L'endroit correspond-il à l'idée que je m'en faisais? – Y a-t-il des sources de danger à prendre en considération (p. ex. endroits peu enneigés, passages verglacés)? – Les conditions météorologiques sont-elles changeantes (p. ex. chutes de neige, soleil/ombre)? – Ai-je besoin de matériel en plus (p. ex. mini-piquets/cônes)?
Facteurs personnels Groupes d'âge, conditions personnelles, environnement social, composition du groupe, attentes	– Quelle est la forme du jour des enfants et des jeunes? – Quelle est la composition réelle du groupe? – Quels éléments importants concernant les participants dois-je encore prendre en considération? – Ont-ils besoin d'aide pour enfiler leur équipement personnel? – Le matériel et l'équipement à disposition sont-ils en bon état et prêts à être utilisés? – Un smartphone, une trousse de secours ainsi que les numéros d'urgence et les numéros de téléphone des parents sont-ils à portée de main? – Les participants possèdent-ils les aptitudes techniques, physiques et mentales requises pour l'activité prévue?	– Les désirs et besoins du groupe évoluent-ils? – L'état physique et psychique des participants change-t-il? – Faut-il prévoir des pauses supplémentaires? – Dois-je adapter les exercices?
Facteurs normatifs Règles FIS, signalisation, exigences en matière de tests, règles de compétition, éléments fixes dans le programme de la journée, directives	– Le programme du jour a-t-il subi des changements?	– Y a-t-il, sur les pistes, de nouveaux panneaux de signalisation?



«De manière générale, on dit que la capacité d'attention en minutes équivaut au double de l'âge. Par conséquent, un enfant de 10 ans est capable de se concentrer 20 minutes environ.»

Réexaminer les objectifs et souligner les progrès

Évaluation (5)

Avec le groupe:

- Comment s'est passée la journée?
- Comment allons-nous continuer?

En tant que monitrice ou moniteur:

- Le groupe a-t-il atteint les objectifs?
- Pourquoi? Pourquoi pas?
- Ma planification était-elle adaptée?
- Comment vais-je procéder la prochaine fois?

Faire régulièrement le point permet de montrer les progrès réalisés et de motiver les participants.

Conseil: Planifie des jeux et des exercices qui permettent de mesurer la performance; ils sont particulièrement intéressants, car ils laissent entrevoir les progrès. Les vidéos sont également un outil pratique pour garder une trace de ce qui a été réalisé et définir les étapes suivantes.



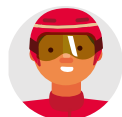
Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité

Une monitrice ou un moniteur J+S doit garantir aux apprenants une sécurité optimale. Dès lors, planifie avec soin, anticipe, observe attentivement, pose un regard critique et reconnais à temps les dangers potentiels. Applique des règles claires, définis des sanctions en cas de non-respect et apprends à gérer les perturbations de

même que les imprévus. Ainsi pourras-tu non seulement encadrer ton groupe efficacement en recherchant la sécurité, mais encore garantir un temps d'apprentissage et de mouvement maximal.

Séquence d'apprentissage: «Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité»

 jsle.ch/fHgF



«Sur la piste, je dois être flexible et pouvoir réagir aux conditions du moment. J'adapte les formes en fonction de l'enneigement, ce qui signifie que je ne fais pas les mêmes formes sur une neige glacée que sur une neige molle.»

Garantir la sécurité

Un-e enseignant-e de sport de neige est responsable de l'intégrité physique et psychique des apprenants. Planifie donc soigneusement ta leçon de manière à prévenir les

accidents. Thématise les sources de danger possibles, tout comme les aptitudes et la condition physique des apprenants ainsi que les influences extérieures.

Prévention des blessures

Échauffement et activation

Active le corps et l'esprit au début de chaque leçon. Mise en train mentale, formes ludiques propres aux sports de neige ou interdisciplinaires pour développer les habiletés sont autant de méthodes envisageables.

Effort adapté pendant l'activité

Adapte la leçon aux aptitudes physiques, au savoir-faire ainsi qu'à l'état psychique – en bref à la capacité de charge individuelle des enfants et des jeunes. Une trop grande sollicitation peut entraîner des blessures. Propose des tâches attrayantes et ciblées. Varie régulièrement les exercices pour obliger le corps et l'esprit à toujours s'adapter. Fais régulièrement des pauses pour que les apprenants puissent récupérer et ne soient pas exténués.

Choisir des endroits sûrs pour s'arrêter

Utilise des termes amusants pour désigner les endroits où tu t'arrêtes sur la piste. Ton groupe apprendra à s'arrêter à des endroits sûrs et n'aura pas besoin d'explications supplémentaires.

Procédure en cas d'accident

Des accidents peuvent se produire malgré toutes les mesures de précaution. Dans ce cas, il convient de respecter la procédure suivante:

- mettre le groupe en sécurité, puis sécuriser le lieu de l'accident;
- alerter les secours (qui? où? quoi?);
- rester auprès de l'enfant blessé-e et attendre les secours.
- informer immédiatement les responsables de l'école de sports de neige, du camp ou du club de snowboard.

Matériel à emporter

- Pharmacie d'urgence (p. ex. pansements, gants médicaux, couverture de survie)
- Téléphone portable
- Numéros de téléphone (p. ex. numéros d'urgence, SOS, école de sports de neige, direction du cours, parents)
- Outils pour ajuster la fixation de snowboard
- Mouchoirs en papier
- Crème solaire
- De quoi écrire
- Moyens auxiliaires (p. ex. Snowbaer®, animal en peluche, porte-bonheur)

Aide-mémoire:

«Prévention des accidents en snowboard»

 jsle.ch/fUSK

Séquence d'apprentissage:

«Ski et snowboard: Prévention des blessures»

 jsle.ch/fddd

Encadrer en se montrant présent-e et en sachant s'adapter

Sois attentif-ive, présent-e et donne des instructions ainsi que des règles claires. Communique ces dernières de façon transparente, en expliquant les conséquences de leur non-respect. Accompagne expressément ta communication de la mimique et de la gestuelle correspondantes ainsi que d'autres signaux non verbaux.

Conseil: Renforce les liens personnels avec les apprenants en les appelant par leur prénom de même qu'en établissant un contact visuel avec eux.

Maximiser le temps d'apprentissage ou de mouvement

Tu peux augmenter le temps dévolu à l'apprentissage et au mouvement avec des transitions fluides entre les exercices, des formes d'organisation judicieuses, des explications succinctes et une gestion efficace du matériel.

Conseil: Garde à l'esprit que plus les groupes sont grands, plus le temps d'activité individuel est réduit. Quand tu choisis les jeux et les exercices, regarde si tu peux les réaliser en petits groupes.



Formes d'organisation

Un enseignement de qualité implique des formes d'organisation pertinentes. En choisissant la bonne forme d'organisation, tu peux maximiser le temps d'apprentissage ou de mouvement des enfants et des jeunes.

Intègre les formes d'organisation dans la préparation et adapte-les à la situation présente pendant la leçon.

Ce qui est toujours connu:

- l'emplacement de l'enseignant-e;
- la tâche/l'exercice;
- le prochain point de rencontre.

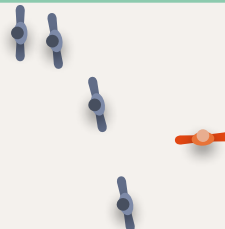
Tableau 9: Formes d'organisation



Travail par poste

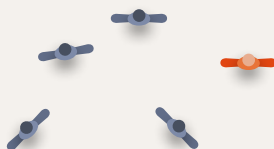
Entraînement à différents postes (p. ex. au park avec trois postes).

- L'enseignant-e tourne dans les postes.
- Les apprenants décident eux-mêmes où ils veulent s'entraîner.
- Le temps d'entraînement est connu.



Travail par rotation

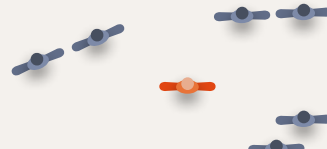
- L'enseignant-e se tient à un endroit pour encadrer les enfants et les jeunes.
- Les participants empruntent un télésiège court offrant une bonne vue d'ensemble.
- Les membres du groupe effectuent des rotations de manière autonome et reçoivent un feed-back individuel de la part de l'enseignant-e.
- Le temps d'entraînement est connu.



S'entraîner individuellement

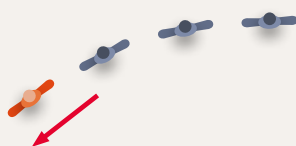
Les apprenants choisissent leur propre ligne.

- Les enfants et les jeunes s'exercent individuellement.
- Cette forme d'organisation convient aussi pour les tâches individuelles.
- L'enseignant-e peut donner des conseils individuels.
- Les enfants et les jeunes apprennent à leur rythme.
- L'enseignant-e a une vue d'ensemble du groupe.



Évoluer en petits groupes

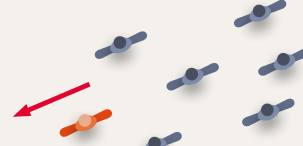
- Cette forme d'organisation convient aux groupes motivés pour apprendre.
- Le dialogue et la collaboration sont encouragés.
- Les feed-back par les pairs sont stimulants.



Évoluer en colonne

L'enseignant-e est devant.

- Les enfants et les jeunes reproduisent les mouvements.
- Cette forme d'organisation est adaptée aux conditions plus difficiles et permet d'amener le groupe en sécurité au prochain point de rencontre.
- La présence d'autres usagers sur la piste doit être annoncée.



Évoluer en essaim

L'enseignant-e est devant.

- Les apprenants descendent ensemble en gardant le contact visuel avec l'enseignant-e ou le prochain membre du groupe.
- Le groupe s'arrête au point de rencontre défini ou lorsque l'enseignant-e s'arrête au bord de la piste.

Gérer les perturbations de façon appropriée

Des perturbations peuvent survenir même avec une planification minutieuse. Essaie de définir où se trouve l'origine de ces perturbations et ce qui se cache derrière. Cela t'aidera à réagir à la situation de manière adaptée et, si possible, avec bonne humeur.

Conseil: Veille à réduire le plus possible les sources de distraction quand tu expliques ou montres un exercice. Place ton groupe dos aux potentiels facteurs de perturbation (p. ex. télésiège, park).

Séquence d'apprentissage:
«Les perturbations dans l'enseignement»



jsle.ch/fLsT

Donner des tâches attrayantes et des feed-back

Aide les enfants et les jeunes à réaliser des tâches intéressantes qui présentent un réel défi. Varie les méthodes et les types d'apprentissage. Observe les participants, donne-leur des feed-back et offre-leur ton assistance. Cet accompagnement de qualité constitue la «marque de fabrique» des activités J+S.

Approfondissement: «Champ d'action – Donner des tâches attrayantes et des feed-back»

jsle.ch/fHaR

Donner des tâches stimulantes avec des instructions techniquement correctes

Adapte les exercices au niveau et aux besoins de chacune et de chacun. Varie la vitesse ainsi que le sens du déplacement, montre l'exercice sous différents angles et insiste sur certains points clés lorsque tu effectues une démonstration.

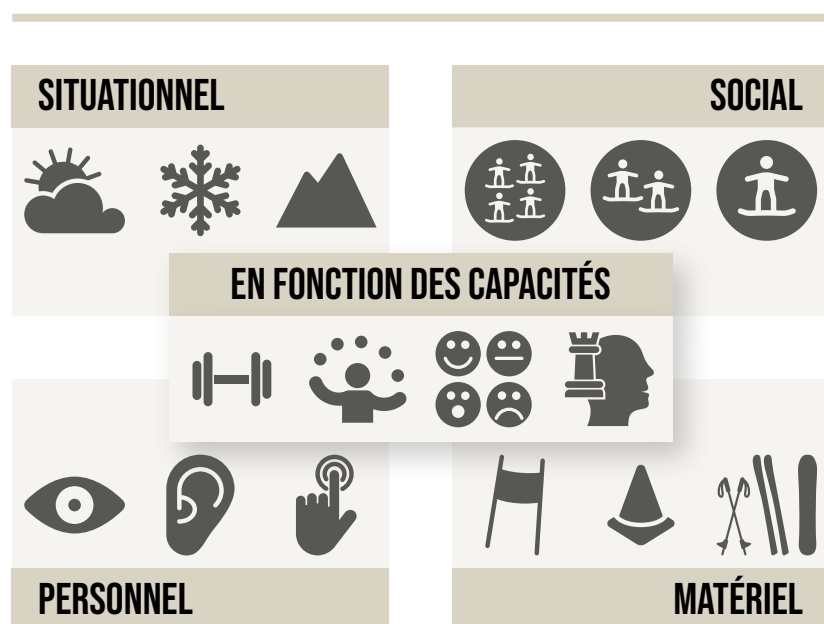


Illustration 15: Le principe de la variation.

Conseil: Varie les tâches en les rendant plus faciles ou plus difficiles. Voici quelques exemples de variations dont tu peux t'inspirer.

Au niveau matériel: autre planche, tâches avec balles, cônes ou piquets.

Au niveau personnel: position fléchie ou en extension, avec une aide ou un signal acoustique.

Au niveau situationnel: terrain plat ou pentu, neige molle ou dure, sur la piste ou à côté.

Au niveau social: exercices individuels, à deux ou en groupe.

En fonction des capacités: le plus vite ou fort possible, selon un rythme imposé, simulation de compétition.

Canaux de perception

En tant qu'enseignant-e, il est fondamental d'utiliser de manière ciblée les organes sensoriels comme canaux de perception dans l'apprentissage du mouvement. Constituant la base de la réception et du traitement des informations, ils jouent un rôle essentiel dans ce processus. En intégrant à dessein, dans ton enseignement, la vue (perception visuelle), l'ouïe (perception auditive) et le toucher (perception tactile) en tant qu'informations extérieures, et la sensation du mouvement (perception kinesthésique) et de l'équilibre (perception vestibulaire) en tant qu'informations intérieures, tu crées une expérience d'apprentissage complète. Tu exploites de cette façon les avantages des différents canaux sensoriels et aides les enfants ainsi que les jeunes à apprendre ou à affiner efficacement les mouvements. Tu favorises aussi activement

la perception de soi et la réflexion sur les stimuli sensoriels, encourageant les apprenants à prendre conscience de leurs sensations.

Conseil: Sollicite sciemment différents sens – séparément ou de manière combinée – dans tes exercices:

- démontrer;
- exprimer;
- percevoir;
- sentir.

De nombreuses personnes ont du mal à reproduire un mouvement en miroir. Par conséquent, effectue les démonstrations en tournant le dos au groupe. Présente la forme plusieurs fois, aussi bien en normal qu'en switch, pour permettre à tout le monde de bien recevoir les informations.

Informations extérieures



Vue (visuel)



Ouïe (auditif)



Toucher (tactile)

Informations intérieures



Sensation motrice (kinesthésique)



Équilibre (vestibulaire)

Illustration 16: Percevoir par les sens.

Donner des feed-back ciblés et constructifs sans tarder

Les feed-back sont essentiels pour faire progresser les apprenants. Le succès ne réside toutefois pas dans le nombre de feed-back, mais dans la manière dont ils sont donnés.

Moment opportun

- Essaie de donner ton feed-back juste après l'exécution du mouvement.
- Laisse du temps pour la mise en pratique (au lieu de commenter chaque mouvement).
- Donne régulièrement des feed-back.

Message ciblé

- Concentre-toi sur le point le plus important du moment.
- Sois concis-e et positif-ive.

Approche constructive

- Laisse les apprenants prendre conscience d'eux-mêmes et demande-leur comment ils se sont perçus. Tu peux ainsi compléter leur ressenti par ton feed-back.

- Souligne les points positifs.
- Formule ton feed-back de manière positive. Comment améliorer le mouvement ou comment mettre à profit la situation présente pour progresser?
- Suggère une piste d'amélioration concrète.

Conseil:

- Organise ta leçon de manière à disposer de suffisamment de temps pour observer.
- Donne à chaque leçon au moins un feed-back par participant.
- Exprime tes compliments de manière concrète (p. ex. «Très bien, tu as été actif avec tes jambes.»).
- Utilise un langage imagé, simple ainsi que des métaphores. Cela aidera les enfants et les jeunes à comprendre ton feed-back et à le mettre en pratique.

Permettre des expériences gratifiantes seul-e et en groupe

Les expériences gratifiantes marquent les apprenants et les motivent. Veille à ce que tous puissent en savourer. Elles soulignent les efforts ainsi que les progrès de chaque enfant et jeune, non pas le résultat.

Conseil: Permetts aux participants de vivre tous ensemble des expériences gratifiantes et formule des tâches à accomplir collectivement (p. ex. «Le groupe effectuera en tout 1000 virages/sauts aujourd'hui.»).

Prévoir et appliquer des formes d'organisation variées

Varie les types d'apprentissage et les méthodes en fonction de l'objectif et des apprenants (ill. 17). Agrémente les exercices bien connus d'ingrédients nouveaux.

Méthodes

En règle générale, il convient de privilégier la méthode globale pour les formes de mouvements simples. Pour les formes plus complexes et donc plus exigeantes en matière de sécurité, il est préférable de choisir la méthode analytique. Lorsque les snowboarders doivent faire appel à leur créativité ou à leur sens tactique, l'«apprentissage ouvert» est souvent le plus indiqué.

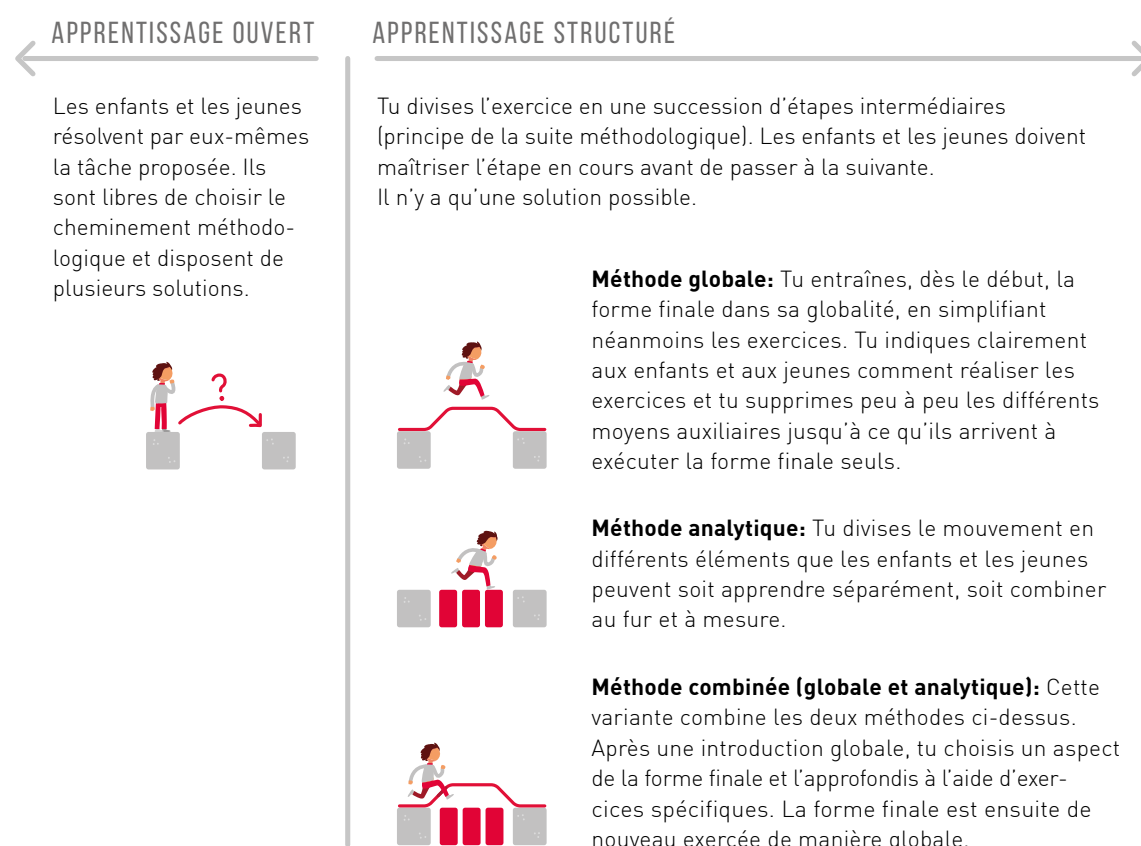


Illustration 17: Apprentissage ouvert versus apprentissage structuré dans le cadre des activités J+S.

Encourager

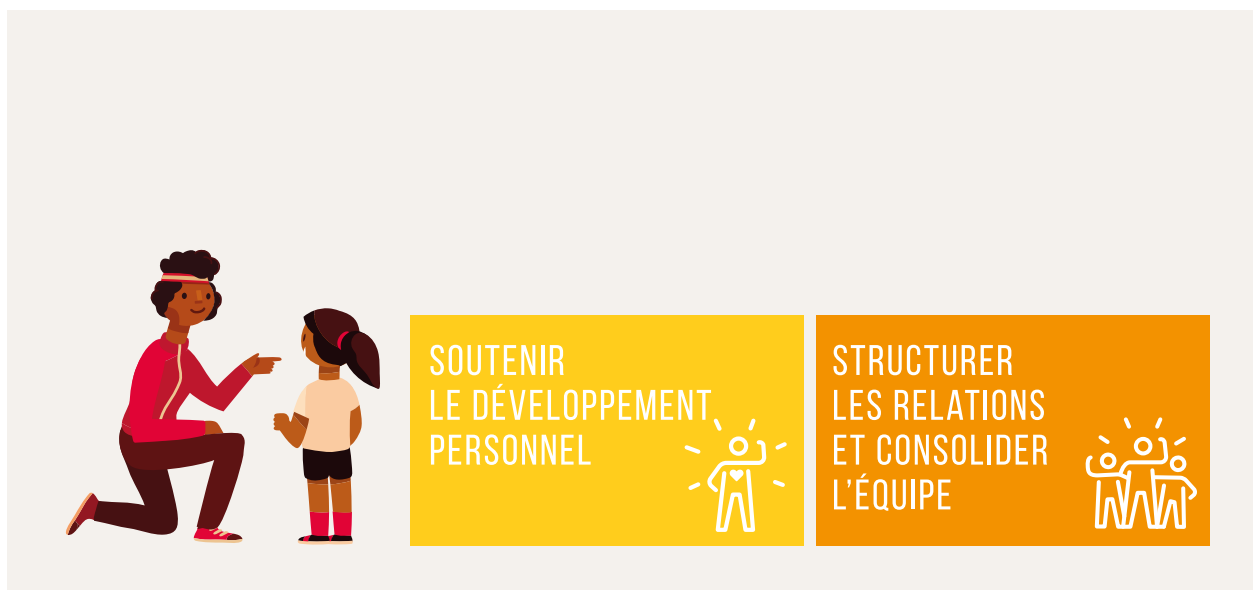


Illustration 18: Les deux champs d'action du domaine d'action «Encourager».

Les enseignants de sport de neige encouragent leurs participants et les soutiennent dans leur développement

Cours en ligne: «Encourager»



jsle.ch/f0kF

personnel tout en leur montrant comment structurer les relations de manière positive et consolider l'équipe.

Séquence d'apprentissage: «Encourager les enfants»



jsle.ch/fLkF

Soutenir le développement personnel

Dans le cadre des activités J+S, tu favorises le développement personnel des enfants et des jeunes, qui sont ainsi amenés à s'interroger sur leur propre personne (p.ex. savoir-être, estime de soi, émotions, ressenti corporel, besoins). Planifie et conçois donc les activités en conséquence, en fixant des objectifs généraux et en t'inspirant des quatre recommandations d'action ci-après.

Approfondissement: «Champ d'action – Soutenir le développement personnel»

jsle.ch/fHpe



Illustration 19: Les quatre recommandations d'action du champ d'action «Soutenir le développement personnel» sous forme d'image.

Renforcer l'estime de soi (1)

Accrois l'estime de soi des enfants et des jeunes en relevant leurs points forts. Pose-leur des questions de réflexion ciblées (p.ex. «De quoi es-tu fier-ère aujourd'hui?») et permets-leur de vivre des expériences gratifiantes.

Séquence d'apprentissage: «Conscience de soi»

jsle.ch/fsbs

Conseil: Fais preuve de vigilance et réagis dès qu'une personne de ton groupe est mise à l'écart ou importunée. Phénomènes qui touchent également le sport, l'exclusion et le harcèlement moral, ou *mobbing*, ont souvent des effets dévastateurs sur l'estime de soi de la personne qui en est victime.

Stimuler la perception de soi (2)

Incite les participants à se questionner de manière approfondie sur leur corps, leurs émotions, leurs idées et les autres («Quelle impression est-ce que je donne?») pour renforcer la perception qu'ils ont d'eux-mêmes.

Conseil: Organise un exercice à réaliser à deux. L'une des deux personnes effectue un saut, tandis que l'autre l'observe. Elles partagent ensuite leurs impressions. Ont-elles perçu les choses de la même manière de l'intérieur et de l'extérieur?



Encourager l'autorégulation (3)

Incite les enfants et les jeunes à développer leur capacité d'autorégulation (ou de contrôle de soi) dans le cadre des activités sportives. Ainsi apprendront-ils à contrôler et à gérer leurs émotions, leurs pensées et leur comportement.

Conseil: Définis, par précaution, des stratégies «Si..., alors» avec les participants (p.ex. «Si je commence à douter sur la piste, alors je prends quelques instants pour respirer profondément de manière consciente et retrouver ma concentration.»).

«Academy 35 – Encourager dans les sports de neige»

 jsle.ch/f35A

Accroître la sensibilité aux questions liées à la santé (4)

Amène les participants à se soucier de leur santé dès leur plus jeune âge. Montre l'exemple et pousse à une prise de conscience des thèmes se rapportant à la santé (p.ex. échauffement, consommation de médias ou de substances addictives, dopage, alimentation).

Conseil: Aie conscience du rôle de modèle qui t'incombe et comporte-toi en conséquence.

Site Internet: «cool and clean»

 jsle.ch/fCOL

Mise en pratique dans l'enseignement

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



Structurer les relations et consolider l'équipe

Ce champ d'action met l'accent sur les valeurs, points de vue et comportements sociaux. Grâce au sport, les enfants et les jeunes apprennent à structurer de manière constructive les relations avec leurs semblables de même qu'à développer leur esprit d'équipe. Encourage un comportement fondé sur des valeurs et aie une influence positive sur les participants. Lorsque les enfants et les jeunes assimilent les valeurs transmises, ils agissent sur d'autres domaines de leur existence et

s'approprient du même coup des compétences psychosociales essentielles pour la vie de tous les jours, l'école et leur futur métier.

Approfondissement: «Champ d'action – Structurer les relations et consolider l'équipe»

jsle.ch/fHbg



Illustration 20: Les cinq recommandations d'action du champ d'action «Structurer les relations et consolider l'équipe» sous forme d'image.

Favoriser les relations fondées sur le respect et la loyauté (1)

Transmets et incarne des valeurs comme le respect, la politesse et le savoir-vivre. Mets les enfants et les jeunes sur un pied d'égalité. Entretiens le dialogue, respecte les opinions ainsi que les limites de chacune et de chacun, suis les règles, fais preuve de fair-play et invite les participants à en faire autant.

Conseil: Utilise un incident concret (p. ex. insulte, moquerie) comme situation d'apprentissage pour parler des valeurs comme le respect et le fair-play. Définis des règles de comportement avec ton groupe pour éviter que les limites ne soient franchies.

Promouvoir l'esprit d'équipe (2)

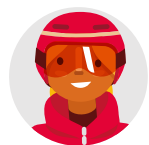
Renforce le sentiment d'appartenance et définis, avec ton groupe, des objectifs concrets ainsi qu'une philosophie d'équipe commune. Encourage les enfants et les jeunes à prendre conscience de leur rôle ainsi que de leurs responsabilités au sein de l'équipe et incite-les à faire preuve de bienveillance.

Conseil: Donne un nom à ton groupe, prends une photo d'équipe sympa ou choisis un signe distinctif (p. ex. un autocollant sur le casque) et renforce ainsi le sentiment d'appartenance.

Confier des responsabilités et des tâches (3)

Aide les participants à développer leur personnalité en leur confiant des responsabilités (sous forme de tâches). Témoinne-leur ta confiance, accepte d'autres points de vue et tolère les éventuelles erreurs.

Conseil: Veille à confier une tâche à chaque membre, en particulier dans les groupes hétérogènes. Sollicite par exemple l'aide d'enfants plus expérimentés comme coachs ou demande à des jeunes plus craintifs de regarder dans le park si la zone de réception est libre.



«Pour les enfants qui demandent beaucoup d'attention, je choisis souvent une tâche exigeante pour eux. Si je leur demande de rester en queue de groupe, ils doivent se focaliser sur la sécurité. En même temps, ils font en sorte que le groupe reste compact et apportent leur aide aux autres enfants en cas de besoin. C'est un bon moyen pour eux d'améliorer leurs compétences et de développer l'esprit de groupe.»

Privilégier une gestion constructive des conflits (4)

Apprends aux jeunes sportifs à gérer les conflits de façon constructive en leur montrant comment contrôler leurs émotions, faire des compromis ou changer de perspective.

Conseil: Instaure un rituel de réconciliation (p. ex. une poignée de main). Assorti d'excuses verbales, il aidera les protagonistes à régler leur différend.

Vivre la diversité (5)

Considère la diversité (p. ex. genre, origine sociale, âge, langue, religion, handicap) comme une chance. Mets en lumière les points forts individuels ainsi que leur importance pour le groupe et investis-toi pour des offres ouvertes à tous.

Conseil: Sensibilise les participants aux propos à caractère injurieux ou discriminatoire (p. ex. remarques racistes ou homophobes). Définis des règles de communication appropriées.

Séquence d'apprentissage: «Vivre la diversité»

jsle.ch/fLvF



«Des études montrent qu'il est possible de soutenir activement les filles par des mesures simples. La parution notamment du thème du mois «Encouragement des filles dans le sport» sur mobilesport.ch s'inscrit dans ce contexte. Tu y trouveras des recommandations concrètes pour encourager les filles à développer leurs points forts sur le plan sportif.»

Approfondissement: «Encouragement des filles et des jeunes femmes»

jsle.ch/fVMf

Mise en pratique dans l'enseignement

- Je promeus les relations fondées sur le respect et la loyauté.
- Je demande à mes participants d'effectuer des exercices en groupe afin de renforcer également l'esprit d'équipe.
- Je détermine avec le groupe les expressions bannies au sein de notre équipe.
- J'utilise un rituel de réconciliation pour aider à résoudre les conflits entre les participants.
- J'accorde de l'espace à mes participants pour leur permettre de trouver des solutions individuelles et d'assumer leurs responsabilités.

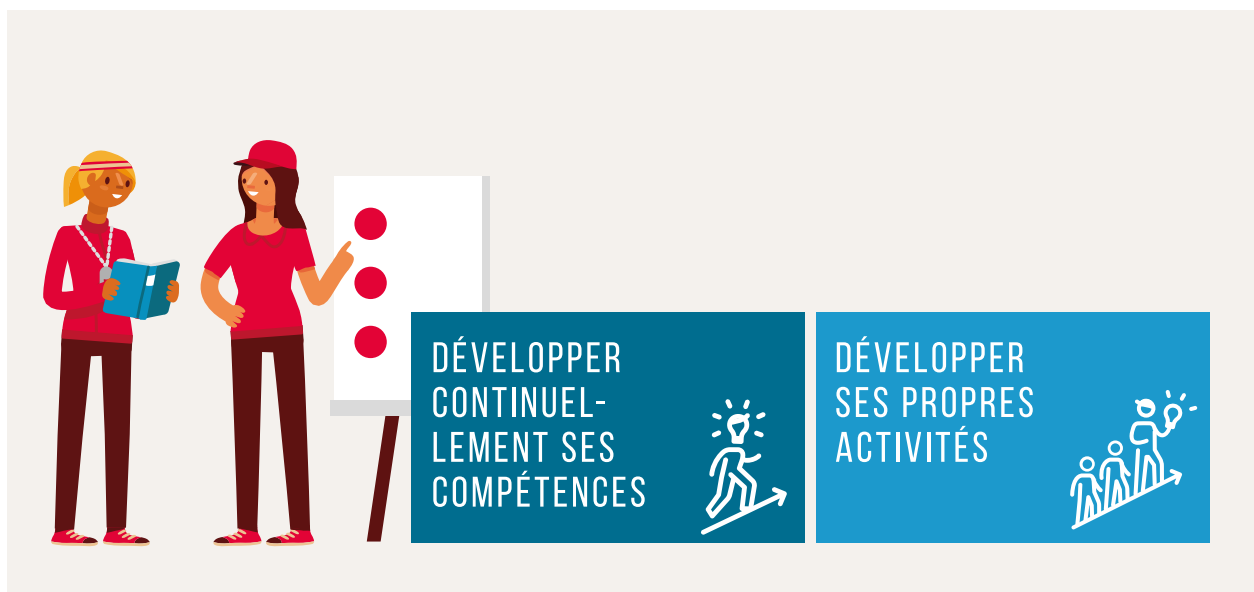


Illustration 21: Les deux champs d'action du domaine d'action «Innov».

Dans le domaine d'action «Innov», tu jettes régulièrement un regard critique sur toi-même et tes activités. Tu en déduis des objectifs personnels et des mesures concrètes pour ton enseignement. Inscris-toi régulièrement à des cours de formation continue et suis

avec attention l'évolution de ton sport. Ainsi pourras-tu proposer aux enfants et aux jeunes un entraînement de très grande qualité basé sur les dernières découvertes.

Séquence d'apprentissage: «Innov»

 jsle.ch/fLiN



Développer continuellement ses compétences

Réfléchir sur soi-même

Analyse périodiquement ton savoir-être et ton comportement. Garde à l'esprit tes points forts et demande-toi ce que tu peux optimiser. Prends expressément le temps de réfléchir sur toi-même et pose-toi des questions clés comme par exemple: quelle est ma façon d'être? Et de communiquer? Quelle est mon attitude (savoir-être) vis-à-vis de mes interlocuteurs?

Se fixer des objectifs personnels

Définis des objectifs pour ton groupe mais aussi pour toi-même. Base-toi sur la réflexion évoquée au paragraphe précédent et fixe-toi des objectifs en matière de comportement ou d'enseignement. À l'image des objectifs sportifs, ceux-ci devraient être concrets, réalistes et vérifiables (p. ex. «Je donnerai au moins un feed-back à chaque enfant durant la leçon d'aujourd'hui.»).

Suivre régulièrement des cours de formation continue

Les moniteurs de snowboard se perfectionnent continuellement dans l'intérêt de leur développement personnel. Profite des offres en la matière proposées par J+S, Swiss-Ski et Swiss Snowsports.

Site Internet: «Cursus de formation de Swiss-Ski»



jsle.ch/f4AU

Site Internet: «Cursus de formation de Swiss Snowsports»



jsle.ch/f2AU



«L'outil d'analyse du moniteur met en évidence tes compétences actuelles dans l'enseignement du snowboard. Sur la base d'une autoévaluation, tu peux en tirer un bilan personnel et porter un regard critique sur toi-même ainsi que sur tes activités J+S. Un très bon outil pour développer tes compétences.»

Approfondissement: «Champ d'action – Développer continuellement ses compétences»



jsle.ch/fHwE

Site Internet: «Outil d'analyse du moniteur J+S»



jsle.ch/fWjC

Développer ses propres activités

Analyser ses activités

Après la question de ton développement personnel se pose celle du développement de tes activités. Pour cela, analyse régulièrement ton enseignement. Utilise différents outils d'évaluation et demande aux apprenants de te donner des feed-back. Va encore plus loin en invitant d'autres personnes, par exemple des enseignants de sport de neige, à te donner leur avis sur tes leçons.

Suivre activement l'évolution du sport

Propose à tes participants des leçons de snowboard innovantes basées sur les dernières découvertes. Suis avec attention l'évolution du snowboard. Tiens-toi au courant des dernières tendances, discute avec des collègues et participe à des formations continues propres au snowboard.

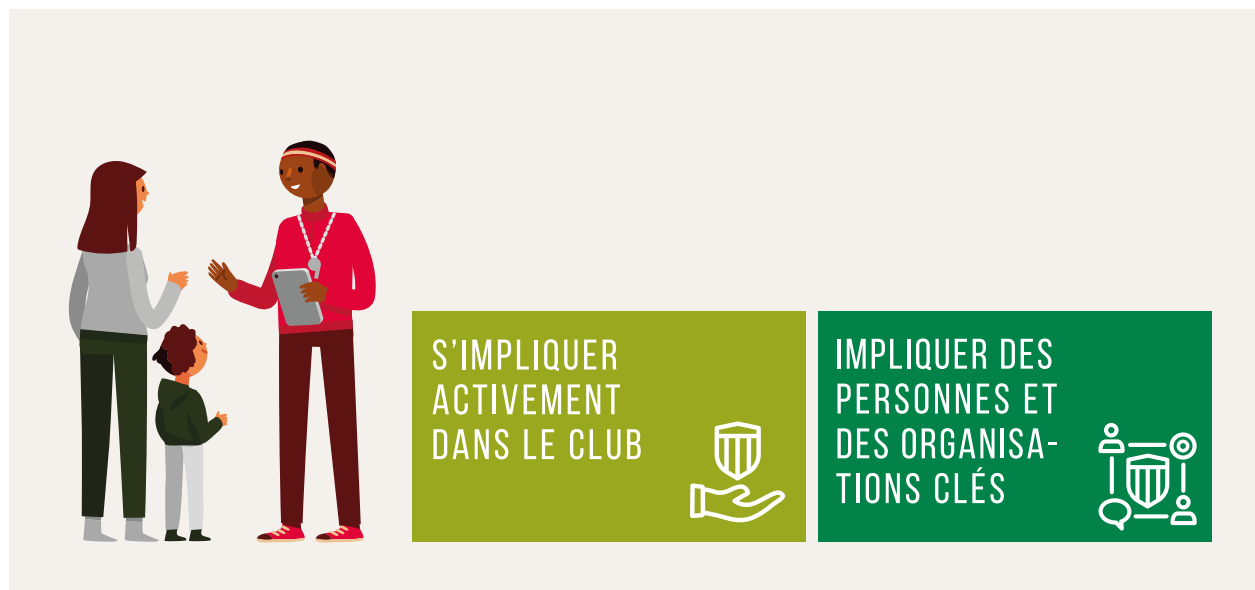


Illustration 22: Les deux champs d'action du domaine d'action «Se soucier de l'entourage».

Dans le domaine d'action «Se soucier de l'entourage», tu t'impliques activement dans la vie du club, du camp ou de l'école de snowboard. Tu incarnes les valeurs du sport et les promeus dans le cadre de ton enseignement. Investis-toi pour la cohésion au sein du club, prends des initiatives, donne un coup de main lors des manifestations et, si tu le peux, aide les personnes que

tu côtoies dans tes activités. Entretiens un dialogue constructif d'égal à égal avec les parents ainsi qu'avec les personnes gravitant autour du club et étoffe ton réseau.

Séquence d'apprentissage:
«Se soucier de l'entourage»

 jsle.ch/fLup



S'impliquer activement dans le club, le camp ou l'école

Incarner les valeurs du sport

Ton savoir, ton savoir-faire et ton savoir-être rejaillissent non seulement sur les enfants et les jeunes, mais encore sur ton club, ton camp ou ton école. Aie conscience du rôle clé que tu y joues et montre l'exemple. Incarne les valeurs du sport (Charte d'éthique, p. 14) et partage-les dans toutes les activités sportives et extrasportives du club. Intéresse-toi à ce qui se passe et regarde comment se comportent les participants, les dirigeants ainsi que tes collègues moniteurs. Signale tout manquement à la Charte d'éthique (p.ex. violences, discrimination,

dopage, méthodes d'entraînement irresponsables) à Swiss Sport Integrity. Quiconque assume un devoir d'encadrement dans le sport y est tenu. Cela te concerne donc aussi en tant qu'enseignant-e de sport de neige.

Site Internet: «Swiss Sport Integrity»



jsle.ch/fWsp

Impliquer des personnes et des organisations clés

Se mettre en réseau et échanger avec les autres

Assure-toi de t'entourer des bonnes personnes et entretiens avec elles un dialogue constructif d'égal à égal. Il peut s'agir aussi bien de personnes actives dans le camp, le club ou l'école que de personnes que tu côtoies dans un cadre plus large (p.ex. responsables des remontées mécaniques, des pistes ou du park).

Nouer des contacts avec les parents

Cultive les relations avec les parents des enfants et des jeunes de ton groupe. Informe-les (p.ex. des manifestations à venir), tiens-toi à leur disposition s'ils ont des questions et n'hésite pas à engager la discussion avec eux, même si tout fonctionne à merveille. Explique-leur quel comportement tu attends d'eux (p.ex. lors d'une compétition) et intègre-les autant que possible.

Bonnes pratiques



Structure

Exercices pratiques éprouvés

Au fil des pages suivantes, tu trouveras des idées d'exercices pour travailler les formes fondamentales de mouvements et de jeux ainsi que des formes d'entraînement pour les différentes formes caractéristiques. Il s'agit d'exercices pratiques élémentaires et de formes de jeux sélectionnés par des experts. Les formes d'entraînement te sont utiles lors de la conception de tes leçons et soutiennent les processus de développement et d'apprentissage de tes participants.

Stimuler la polyvalence

Aie conscience de l'importance des formes fondamentales de mouvements et de jeux sur la neige et en dehors. Intègre-les si possible à chaque leçon pour permettre aux enfants d'acquérir des automatismes et de développer leur polyvalence sur le long terme. Ces formes sont particulièrement intéressantes lors de la mise en train ou de l'entraînement hors neige.

Site Internet: «mobilesport.ch – Formes fondamentales de mouvements»

 jsle.ch/fMbg

Site Internet: «mobilesport.ch – Formes fondamentales de jeux»

 jsle.ch/fMbg

Site Internet: «Swiss-Ski Skills»

 jsle.ch/fSkS

S'exercer pour progresser

Les répétitions jouent un rôle décisif dans les processus de développement et d'apprentissage. Dans ce contexte, propose sans relâche les mêmes formes d'entraînement, en introduisant si possible des variations et en les adaptant aux caractéristiques du terrain pour apporter de la diversité et stimuler l'apprentissage. Les répétitions variées permettent aux enfants et aux jeunes de percevoir leurs progrès et de s'améliorer. Cela renforce leur confiance en eux et leur motivation. Veille toutefois à ce que l'accent de la forme d'entraînement soit toujours préservé.

Ainsi, tu ne perdras pas de vue l'objectif visé et pourras donner des feed-back précis à chacune et à chacun. Laisse aux enfants et aux jeunes suffisamment de temps pour apprendre, car ce processus est long et demande de l'exercice.

Indications méthodologiques

Les formes d'entraînement sont toutes conçues sur le même modèle. Cela doit t'aider à les comprendre facilement de même qu'à proposer des leçons efficaces et attrayantes. Selon les circonstances, la situation ainsi que le niveau d'apprentissage des enfants et des jeunes, tu dois t'appuyer sur différentes méthodes et approches pour enseigner la forme d'entraînement de manière pertinente. En outre, tu trouveras de précieux conseils dispensés par des experts dans les informations complémentaires.

Les symboles ci-dessous t'aident à comprendre les formes d'entraînement:



Accent: description de ce que les enfants et les jeunes apprennent, découvrent et expérimentent en exécutant la forme d'entraînement en question.



Variations: différentes idées pour adapter habilement une forme d'entraînement au groupe cible et favoriser ainsi l'apprentissage



Informations complémentaires, conseils



Vidéo



«Sur la plateforme en ligne mobilesport.ch, je trouve plein

d'autres idées pour préparer mes cours de snowboard et mes entraînements. Il y a des contenus interdisciplinaires et des contenus spécifiques pour les différents sports.»

Site Internet: «mobilesport.ch»

 jsle.ch/fmob

Utilisation d'un langage imagé et de métaphores pour expliquer les mouvements clés

Pense à travailler avec des métaphores et des représentations visuelles lorsque la situation s'y prête. Ces outils et moyens de communication sont très efficaces avec les enfants et les jeunes, mais aussi avec les adultes. Adapte-les à l'âge des participants et aux thèmes qui les intéressent.

Ces métaphores et visualisations sont essentielles pour l'illustration des mouvements clés:

Rotation:

- Jouer au tennis: tu prépares le coup de raquette et renvoies la balle.
- Danser: tu fais une pirouette avec les bras tendus, en contractant les muscles du tronc.

Aides didactiques:

- Tu éclaires la pièce avec une lampe de poche (objet dans la main directrice).
- Tu éteins un feu avec une frite de piscine en guise de tuyau d'incendie.

Flexion/Extension:

- Tu joues au géant et au nain.
- Tu poses et soulèves une caisse.

Aides didactiques:

- Tu soulèves un objet posé au sol puis le reposes.
- Tu suspends un linge pour le faire sécher puis tu le mets dans un panier à linge posé au sol.

Bascule/Angulation:

- Tu glisses comme un voilier dans le vent.
- Tu presses une éponge ou des fruits avec les pieds.

Aides didactiques:

- Tu navigues dans la rivière avec une pagaie (piquet).
- Tu es un torero et tu tiens un foulard au milieu du virage.

Tu découvriras d'autres métaphores dans les formes d'entraînement ci-après.

Site Internet: «mobilesport.ch – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques»

 jsle.ch/ftFF

Aperçu des formes de mouvements en snowboard pour le cours de moniteurs

Il existe une grande diversité de formes de mouvements. Certaines s'inscrivent dans une logique de progression ou sont apparentées les unes aux autres. Les formes d'entraînement

proposées ci-après pour les formes de mouvements listées dans l'aperçu relèvent du domaine clé «Foundation».

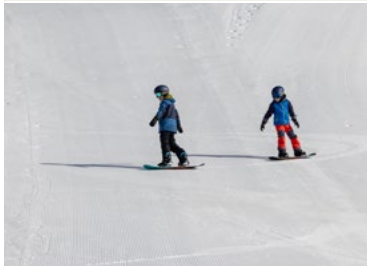
Gérer la situation présente de manière responsable					
Se déplacer efficacement avec des pas au plat et en pente	Glisser et freiner dans une attitude stable	Réaliser des virages adaptés au terrain	Sauter et atterrir avec assurance sur des installations	Réaliser des tricks en jouant avec le terrain	Slider sur les boxes et les rails avec une attitude stable
	Attitude de base	Basic turn dérapé	Basic air	Valse	Fifty/fifty (box)
	Accoutumance à la planche	Virage par rotation/extension/flexion	Grab air	Press	Backside boardslide (box)
	Glisser en fullbase	Basic turn carvé	Shifty air	Ollie/N'Ollie	Fifty/fifty (rail)
	Glisser en dérapant dans la ligne de pente et en traversée			Spins 180°/360° sur piste	
	De glisser en fullbase à glisser en dérapant			Slide	
	De glisser en dérapant à glisser en fullbase			Noseturn	
	Speedcheck				

Illustration 23: Aperçu des formes de mouvements en snowboard pour le cours de moniteurs.

Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques

Gérer la situation présente de manière responsable

Je prépare mon sac à dos		Échauffement
		Les enfants et les jeunes se tiennent en cercle et enchaînent des mouvements. Celui ou celle dont c'est le tour répète les mouvements précédents et en ajoute un nouveau. Le jeu se termine lorsque tous les participants ont ajouté un mouvement. Ils peuvent s'inspirer pour cela de leurs hobbies ou de leur trick préféré.
		Les enfants et les jeunes apprennent à s'échauffer avant la pratique du snowboard. Cela permet d'éviter les blessures et crée une bonne ambiance grâce au côté ludique.
		– Imiter différents animaux – Démontrer différentes façons de marcher – Exécuter différentes sortes de sauts – Réaliser différents mouvements pour la mobilité
		– Effectuer l'exercice sur un terrain plat, bien dégagé et peu fréquenté – Intégrer le thème du jour dès l'échauffement et mettre en place des rituels pour la journée – Augmenter progressivement l'intensité des mouvements – Prévoir suffisamment de temps pour les mouvements d'échauffement individuels selon l'âge des participants et l'objectif de la leçon

Suivre la trace		Descente d'échauffement
		Les enfants et les jeunes descendent deux par deux en suivant la même trace. Celui ou celle qui est devant choisit une trace qu'il ou elle juge facile. Les deux discutent ensuite de la trace empruntée lors de la remontée sur le télési.
		Pendant la mise en train, les enfants et les jeunes prennent conscience de la situation présente et s'y adaptent. Grâce à des tâches motrices et collectives ciblées, ils se préparent à l'activité à venir et sont sensibilisés à l'importance de la sécurité lorsqu'ils se déplacent dans le terrain et en groupe.
		– Ressentir et écouter la déformation du manteau neigeux (où la neige est-elle molle et où est-elle dure?) lors de la première descente et en discuter sur le télési – Faire une descente en gardant le haut du corps stable et en bougeant uniquement les jambes – Faire deviner à l'autre son humeur du moment tout en glissant
		– Adopter une bonne attitude de base sur la planche – Prendre connaissance du domaine skiable, des points d'arrêt et de la signalisation des pistes – Aborder le thème de la dynamique de groupe

Être le moniteur ou la monitrice	Points d'arrêt sûrs
	Les enfants et les jeunes jouent chacun-e leur tour le rôle du moniteur ou de la monitrice, guidant le groupe et s'arrêtant à un endroit sûr.
	Les enfants et les jeunes apprennent à s'arrêter à un endroit sûr.
	– Nommer le point d'arrêt – Effectuer une descente par petits groupes
	– Discuter des règles FIS

Safari à snowboard	Faire du snowboard de façon sûre
	Les enfants et les jeunes explorent le domaine skiable en prenant conscience des facteurs situationnels et normatifs. Ils discutent de la signalisation des pistes, du terrain (p. ex. hors-piste, snowpark, bordures de piste) et des dangers potentiels (p. ex. intersections, passages verglacés).
	Les enfants et les jeunes se familiarisent avec les particularités du terrain et les règles FIS.
	– Encourager de manière ludique les enfants et les jeunes à adopter un comportement correct (p. ex. en leur donnant des points) – Suivre en petits groupes un itinéraire donné en respectant les règles FIS et, par exemple, chercher le long du parcours des indices qui mènent à un trésor
	– Agir de manière responsable, en respectant ses valeurs, et demander systématiquement aux enfants ainsi qu'aux jeunes d'en faire autant. Veiller à ce qu'ils observent toujours les règles convenues et les normes ou comportements valables pour tous

Se déplacer efficacement avec des pas au plat et en pente

Skater	Se déplacer au plat et remonter une pente en one-foot
	Les enfants et les jeunes placent leur jambe libre derrière ou devant la planche, tout près de celle-ci. Ils se déplacent sur le plat comme avec un skateboard. Ils cherchent des solutions pour pouvoir également maîtriser les montées.
	Les participants apprennent à se déplacer de manière autonome et efficace avec une jambe fixée sur le snowboard.
	– Adopter différentes positions lors de la glisse (p. ex. flamant rose, girafe, ours) – Monter dans la pente comme sur un escalier en se tenant sur la carre talons et sur la carre orteils – Suivre une personne qui patine devant soi – Pousser une fois et voir qui va le plus loin
	– Faire reposer le poids sur le pied attaché – Laisser suffisamment de temps aux participants pour s'habituer à la sensation d'être attachés à la planche et de glisser – Délimiter la zone de montée et indiquer le point le plus haut
	 jsle.ch/fSKA



Monter à poney	Attitude de base
	La moitié des enfants et des jeunes, attachés à leur snowboard, se tiennent comme s'ils chevauchaient un petit poney. Les autres poussent et tirent les poneys au plat. Ils inversent les rôles au signal.
	Les enfants et les jeunes ressentent de manière ludique la sensation d'une attitude de base stable et sûre.
	– Garder la main avant au-dessus du nose et la main arrière au-dessus du tail – Réaliser l'exercice par deux, avec la planche attachée, et essayer de se déséquilibrer mutuellement (presser les mains les unes contre les autres)
	– Pour une attitude de base stable, fléchir les genoux en direction des orteils, maintenir le centre de gravité du corps (correspond à peu près au nombril) au milieu de la planche et garder le haut du corps droit – Consacrer suffisamment de temps à l'acquisition d'une attitude de base stable – Ne pas hésiter à apporter de l'aide en particulier aux filles, car elles ont tendance à avoir les jambes en X de par leur anatomie

Le rodéo	Accoutumance à la planche
	Les enfants et les jeunes, attachés à leur planche, forment un cercle et adoptent l'attitude de base. Ils s'entraînent d'abord à tomber habilement et à se relever. Ils effectuent ensuite un mouvement clé après l'autre et reviennent à l'attitude de base.
	Les enfants et les jeunes découvrent les effets des mouvements clés sur le snowboard. Ils apprennent par ailleurs comment réduire considérablement le risque de blessure en tombant habilement et comment se relever de manière autonome.
	– Faire tourner la planche le plus possible (sur la neige) – Sauter le plus haut possible et atterrir le plus en douceur possible – Avancer en basculant d'avant en arrière, en alternance vers le nose et le tail – Se tenir en équilibre sur la carre orteils et sur la carre talons – Maintenir un certain temps les positions nosepress/tailpress – Exercer une torsion sur la planche avec les pieds
	– En cas de chute en arrière depuis la position debout, se faire tout-e petit-e et rouler sur le dos en gardant les bras le long du corps; en cas de chute en avant, se faire tout-e petit-e et retomber sur les coudes – Pour se relever plus facilement, se mettre sur les genoux en roulant sur le dos
	 jsle.ch/fPNR

L'autoroute		Glisser en fullbase
		Les enfants et les jeunes dessinent des voies d'autoroute dans la neige avec leur planche. Ils démarrent sur un terrain légèrement en pente se terminant par un plat et glissent en fullbase jusqu'à l'arrêt. Tu peux les aider en plaçant ton pied devant le nose. Les apprenants se mettent dans la ligne de pente et adoptent l'attitude de base. Tu retires alors ton pied et les apprenants se mettent à glisser avec une attitude optimale.
		Les enfants et les jeunes apprennent à glisser avec assurance en fullbase.
		– Adopter alternativement une attitude de base relevée/basse – Sentir les deux pieds entièrement posés au sol – Dessiner une voie juste à côté de la précédente – Attraper un objet et le relancer tout en glissant – S'arrêter à l'endroit défini au plat
		– Positionner les bras au-dessus du nose et du tail – Faire les premiers essais à basse vitesse et ne démarrer que lorsque la voie est libre – En se relevant, fléchir les pieds le plus possible pour éviter que la planche ne glisse; ne tendre les jambes que lorsque le centre de gravité du corps est au-dessus de la planche
		 jsle.ch/fATo
Presser des fruits		Glisser en dérapage dans la ligne de pente et en traversée
		Les apprenants se tiennent sur la carre talons et abaissent de manière contrôlée les orteils des deux pieds. Ils pressent ainsi des fruits imaginaires sous le snowboard, qui commence alors à dérapage. Les enfants et les jeunes découvrent ce qui se passe lorsqu'ils n'écrasent le fruit que sous le pied avant, puis en discutent entre eux. Ils réalisent ensuite l'exercice sur la carre orteils.
		Les enfants et les jeunes apprennent à dérapage dans différentes directions, en contrôlant la vitesse.
		– Varier la vitesse – Dérapage – s'arrêter – dérapage – s'arrêter de manière synchronisée avec un-e partenaire – Indiquer, avec la main, la direction dans laquelle les apprenant doivent dérapage (droite – gauche – tout droit) – Lancer à plusieurs reprises une balle pendant le dérapage et demander aux apprenants de la rattraper et de la renvoyer – Réaliser une traversée de plus que lors de la dernière descente (d'un bord de piste à l'autre) – Jouer à «Un, deux, trois, soleil»: les apprenants dérapage dans la pente et s'arrêtent quand tu te retournes; celui ou celle qui bouge encore ne joue pas le tour suivant (et s'assied)
		– Dérapage dans la ligne de pente en gardant le haut du corps droit – Lors du dérapage en traversée, utiliser la torsion (réduire la prise de carre à l'avant et augmenter la prise de carre à l'arrière de la planche) – Aide: stabiliser le dérapage sur la carre talons en tenant la personne par les mains depuis devant, ou par les épaules depuis derrière – Métaphores supplémentaires: · Étaler du beurre sur la pente avec la carre talons, puis du miel avec la carre orteils · Appliquer de la peinture sous les orteils ou les talons et peindre la pente en zigzag
		 jsle.ch/fFRP

Les pieds au chaud	De glisser en fullbase à glisser en dérapant
	Pour garder leurs pieds au chaud pendant la descente en fullbase, les enfants et les jeunes lèvent d'abord les orteils du pied avant, puis ceux du pied arrière pour les éloigner de la neige. Si cela fonctionne, ils répètent l'exercice avec les talons.
	Les enfants et les jeunes expérimentent la seconde phase du virage avec le passage de la descente en fullbase au dérapage.
	– Montrer, avec la main avant, un point dans la vallée, puis un autre au bord de la piste – Descendre en fullbase jusqu'à un point donné, puis suivre des cônes en dérapant – Suivre une trace prédéfinie
	– Déclencher la rotation de la planche avec les pieds et les genoux – S'aider des bras pour tourner – Adopter une attitude de base stable et basse – Métaphore supplémentaire: · avec une lampe de poche imaginaire sur le ventre et dans le dos, éclairer le groupe en haut de la pente et t'éclairer toi en le bas de la pente
	 jsle.ch/fWAF

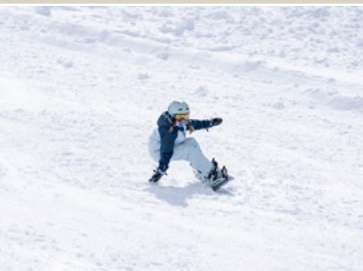
Avancer à pas de loup	De glisser en dérapant à glisser en fullbase
	Pour ne pas se faire repérer, les enfants et les jeunes avancent à pas de loup en position basse en dérapant jusqu'à un endroit donné. De là, ils glissent en fullbase le plus rapidement possible vers la vallée. Une fois que cela fonctionne sur la carre talons, ils font de même sur la carre orteils.
	Les enfants et les jeunes expérimentent la première phase du virage avec le passage du dérapage à la descente en fullbase.
	– En traversée, dessiner une jolie guirlande dans la neige avec la planche – Montrer, avec la main avant, un point au bord de la piste, puis un autre dans la vallée – Après le dérapage en position basse, se tenir courageusement sur le pied avant et descendre vers l'aval – Passer du dérapage au fullbase et inversement dans la même descente
	– Mettre à profit la rotation induite par le passage du dérapage à la descente en fullbase comme début de chaque virage – Pendant la démonstration, montrer avec les mains ce qui se passe avec les pieds – Démarrer une fois depuis la carre talons, une fois depuis la carre orteils – Métaphores supplémentaires: · À partir du dérapage en traversée sur la carre talons, appuyer sur «la pédale des gaz» avec les orteils du pied avant (torsion) et attendre que la planche se retrouve dans la ligne de pente · Dans la traversée, écraser un fruit / une éponge sous le pied avant (mettre davantage de poids sur le pied avant aide à réduire la prise de carre)
	 jsle.ch/fANS

Taper dans le ballon	Speedcheck
	Les enfants et les jeunes tapent dans un ballon de foot imaginaire avec les orteils ou le talon du pied arrière. Ils mettent ainsi leur planche en travers et peuvent contrôler leur vitesse. Ils s'exercent d'abord à tirer à l'arrêt, sans planche, puis effectuent les premiers speedchecks dans la traversée, sur la carre. À la fin, ils s'exercent à réaliser le speedcheck depuis la ligne de pente, des deux côtés.
	Les enfants et les jeunes apprennent à réguler leur vitesse rapidement et de manière contrôlée.
	– Réaliser l'exercice plus ou moins vite – Contrôler sa vitesse aux endroits indiqués – Faire l'exercice à deux en synchro: la personne à l'arrière donne les instructions
	– Préparer le haut du corps (favorise la contre-rotation) – Orienter constamment le regard dans le sens de la glisse – Réaliser l'exercice au plat
	 jsle.ch/fFUS



Pédale d'accélérateur et de frein		Basic turn dérapé
	Les enfants et les jeunes jouent avec la pédale d'accélérateur (pied avant) et la pédale de frein (pied arrière). En appuyant sur la pédale d'accélérateur, ils passent du dérapage à la descente en fullbase sur la nouvelle carre. Avec la pédale de frein, ils freinent et dérapent sur la nouvelle carre.	
	Les enfants et les jeunes apprennent à faire leurs premiers virages avec des mouvements de pied.	
	– Pointer la main avant dans la direction correspondante – Effectuer des virages plus ou moins grands – Suivre la trace d'une personne se trouvant devant – Compter les virages (qui en réussit le plus sur une portion donnée?) – Effectuer les virages dans un corridor donné	
	– Adopter une attitude de base basse (favorise la stabilité) – Diriger le regard et le bras vers les endroits où l'on doit se rendre – Utiliser la torsion du pied avant pour déclencher le virage – Aider les apprenants qui manquent d'assurance – Choisir un terrain d'entraînement facile ou une piste bleue, si possible peu fréquentée	
	 jsle.ch/fGPL	

L'horloge		Virage par rotation/extension/flexion
	Les bras des enfants et des jeunes sont tendus sur les côtés, comme les aiguilles d'une horloge. La planche représente 12 heures. Les enfants et les jeunes déclenchent le virage en bougeant leurs bras entre 3 et 9 heures. Le haut du corps effectue ainsi une rotation.	
	Les enfants et les jeunes apprennent à faire tourner leur planche plus rapidement dans le virage.	
	– Effectuer les virages par rotation avec les bras en appui sur les hanches – Effectuer une extension plus marquée lors du déclenchement – Effectuer une flexion plus marquée lors du déclenchement – Dérapé dans la ligne de pente; faire tourner la planche de 180° le plus rapidement possible et continuer à dérapé dans la même trace – Utiliser des métaphores pour expliquer les virages par flexion et par extension: · Gonfler un ballon et le faire éclater · Faire une tête · Soulever quelque chose d'un côté à l'autre de la planche	
	– Accentuer le mouvement clé lors du déclenchement (déclenche le virage) – Maîtriser aussi des pentes plus raides avec une vitesse contrôlée (en accentuant les mouvements clés)	
	 jsle.ch/fUHR	

Le train	Basic turn carvé
	Les enfants et les jeunes descendent une piste bleue comme un train. Leurs pieds représentent les wagons. Le wagon avant est le premier à prendre le virage, le wagon arrière suit.
	Les enfants et les jeunes apprennent à effectuer leurs premiers virages carvés.
	– Réaliser l'exercice au plat, à l'arrêt, par groupes de trois: A se tient sur la planche, les deux pieds attachés, dans une position de carving basse et bascule alternativement sur les orteils et les talons. B soutient A du côté de la carre orteils puis le/la redresse; C fait de même du côté de la carre talons – Effectuer de grands virages – Adopter différentes positions: 0 = position très basse, 1 = position intermédiaire, 2 = jambes tendues – Phase de conduite 2: en descendant sur la carre orteils, pousser le genou arrière en direction de la neige; sur la carre talons, tirer activement les orteils du pied arrière vers le haut afin de fermer le virage – Toucher la neige avec une main pendant la phase de carving – Effectuer un backside grab dans les virages sur la carre orteils et un indy grab dans les virages sur la carre talons
	– Déclencher le virage par bascule/angulation pour que la planche glisse en coupant la neige – Contrôler la vitesse en fermant le virage vers le haut de la pente – Porter l'attention et le regard vers l'amont pour localiser à temps les autres usagers sur la piste – Soutenir la position de carving grâce aux réglages des fixations et du highback (tourner les fixations plus dans la direction du déplacement, basculer le highback un peu vers l'avant) – Métaphore supplémentaire: · Tenir un guidon de VTT imaginaire en travers du nose et basculer ainsi dans le virage
	 jsle.ch/fNEZ

La tente		Basic air
	Les enfants et les jeunes adoptent une position semblable à celle d'une tente, pointant leurs mains vers le nose et le tail comme s'il s'agissait de cordes d'ancrage. Ils abordent tous les sauts en fullbase et atterrissent de la même manière. De la piste au knuckle dans le park jusqu'aux installations, en passant par de petites crêtes: les emplacements pour les tentes (possibilités de saut) deviennent de plus en plus exigeants.	
	Les enfants et les jeunes apprennent à exécuter un basic air avec assurance et à identifier ce à quoi ils doivent faire attention lorsqu'ils sautent par-dessus des installations.	
	– Sentir la planche à plat sur la neige du départ jusqu'au décollage – Atterrir en douceur – Réduire la taille de la tente en l'air (tirer la planche vers le haut) – Déclencher plus ou moins fortement le saut – Réaliser l'exercice sous forme de concours et filmer les participants (qui effectue le plus beau basic air?) – Exécuter déjà deux ollies durant la prise d'élan	
	– Adopter l'attitude de base, sauter à partir de la jambe arrière et bien amortir l'atterrissage – Par mesure de sécurité, demander à quelqu'un de contrôler que la voie soit libre avant chaque saut – Commencer sur des installations de saut plus petites (XS, S) et placer un repère au point de départ de manière à atteindre la zone d'atterrissage sans freiner – Clarifier les règles en vigueur dans le snowpark	
	 jsle.ch/fZET	
Photo de couverture		Grab air
	Les enfants et les jeunes choisissent le grab qu'ils aimeraient voir en couverture d'un magazine.	
	Les enfants et les jeunes apprennent à attraper la planche (grab) durant le saut.	
	– Imaginer (visualiser) le mouvement – Toucher d'abord les points définis en position debout, assise ou en glissant – En position de grab, pousser avec la jambe en résistant à la pression – Exécuter un saut pour le shooting photo – Organiser un petit concours (qui tient son grab le plus longtemps?)	
	– Effectuer la prise d'élan, le saut et l'atterrissage en fullbase – Tirer la planche vers le haut et maintenir le haut du corps droit – N'effectuer le mouvement de grab qu'une fois en l'air – Utiliser la vidéo	
	 jsle.ch/fCOV	

Approfondissement: «Les différents grabs»

 jsle.ch/fGRA

Approfondissement: «Explication du sens de rotation»

 jsle.ch/fdre

Kick it	Shifty air
	Les enfants et les jeunes shootent un ballon de foot imaginaire dans les airs avec le pied arrière. Ils sautent en fullbase, font pivoter (shiftent) la planche dans une direction et reprennent l'attitude de base.
	Les enfants et les jeunes apprennent à mettre la planche en travers lorsqu'ils sont en l'air.
	- Exercer le saut à l'arrêt - À l'arrêt, couper en deux une boule de neige lancée en l'air - Tendre ou fléchir les jambes pendant le shifty - Réaliser l'exercice sous forme de concours (All you can shift! Qui a le plus de degrés dans son shifty?) - Réaliser des shiftys des deux côtés (frontside et backside)
	- Partir en faisant un mouvement de rotation préparatoire - Effectuer la prise d'élan et le saut en fullbase - Commencer la contre-rotation seulement lors de la phase de vol - Métaphores supplémentaires pour le frontside shifty: · Faire semblant d'enlacer quelqu'un (mouvement des bras) lors de l'appel; tourner le haut du corps en direction de l'installation pendant la prise d'élan; mettre sa ceinture de sécurité: déplacer la main avant vers le tail · En guise de préparation, répéter le speedcheck et le basic air
	 jsle.ch/fKIK



Park-in/park-out		Valse
	Dessine quelques places de parc dans la pente de manière à ce que les snowboarders puissent se garer en avant et en arrière. Qui peut garer sa voiture (planche) et sortir du parking plusieurs fois de manière fluide?	
	Les enfants et les jeunes apprennent leur premier trick sur la piste.	
	– Varier la taille des places de parc – Effectuer activement les changements de carre et les sentir consciemment avec les pieds – Indiquer la direction avec la main avant – Tourner en rythme en chantant – Effectuer une valse avec les mains en appui sur les hanches – Réaliser l'exercice à deux: suivre avec précision la personne qui descend devant – Exécuter l'exercice en position basse/relevée – Varier le nombre de rotations et la direction de celles-ci – Organiser un petit concours (qui arrive à tourner dans toutes les directions? Qui tourne le plus vite?)	
	– Soutenir la rotation avec les bras, les épaules et la tête – Utiliser la tension du tronc et la rotation des hanches avec le haut du corps bien droit – Discuter de la manière d'intégrer ce qui est connu (déclenchement par bascule/angulation) dans ce qui est nouveau	
	 jsle.ch/fPAR	

Nourrir les crocodiles		Press
	Les enfants et les jeunes descendent en fullbase et ouvrent la gueule du crocodile (ils soulèvent le nose). En glissant sur le tail, ils aplatissent des boules de neige disposées sur la piste. Le crocodile (la planche) dévore ainsi toutes les boules de neige. Les snowboarders nourrissent d'abord les jeunes crocodiles (phases de pression courtes) et, avec le temps, les plus âgés.	
	Les enfants et les jeunes apprennent à prendre appui uniquement sur le nose ou le tail.	
	– Réaliser l'exercice à l'arrêt – Réaliser l'exercice à deux: déraper sur la carre talons et tenir la main arrière du ou de la partenaire qui glisse en fullbase – Tenir plus longtemps/Soulever la planche plus haut – Effectuer le tailpress à deux en se tenant par les mains (sur une courte distance, au plat) – Organiser un petit concours (qui peut faire un press avec grab?)	
	– Déplacer les hanches vers l'arrière (bascule/angulation) et garder le haut du corps droit – Fléchir fortement le genou de la jambe d'appui et soulever la planche avec l'autre jambe – Expérimenter également le nosepress et discuter ensemble de ce qui est le plus facile	
	 jsle.ch/fKRO	

Concours hippique		Ollie/N'ollie
	Les snowboarders descendent en fullbase et sautent avec leur cheval (la planche) par-dessus un obstacle imaginaire. Ils atterrissent les deux pieds en même temps puis continuent en fullbase.	
	Les enfants et les jeunes apprennent à sauter et à atterrir avec le snowboard.	
	– Réaliser l'exercice à l'arrêt, avec ou sans snowboard – Se balancer trois fois sur le tail à l'arrêt, sentir la tension de la planche, puis sauter – Atterrir en douceur: fléchir fortement les genoux lors de l'atterrissage – Appuyer sur le tail avec la main arrière lors du saut – Disposer des boules de neige sur la piste et sauter par-dessus ou atterrir dessus – Réaliser l'exercice à deux: sauter au signal (p. ex. «hoo hop») – Sauter en ollie/n'ollie en traversée et par-dessus des bosses – Organiser un petit concours (qui saute le plus haut en ollie?)	
	– Sauter en prenant appui sur la jambe arrière (ollie) ou avant (n'ollie) – Amortir la réception en fléchissant fortement les deux genoux pour ménager les articulations et préparer le basic air	
	 jsle.ch/fSPR	

La tornade		Spins 180°/360° sur piste
	Les enfants et les jeunes cherchent des possibilités d'effectuer des rotations en l'air et d'atterrir en sécurité. Les bras dessinent les tourbillons de vent. Les snowboarders discutent de la manière de réussir au mieux une rotation en l'air.	
	Les enfants et les jeunes apprennent à effectuer des rotations en l'air avec le snowboard.	
	– Simuler, au plat, une rotation en l'air sans le snowboard – D'abord remonter la pente et sauter les degrés restants de la rotation – Exécuter de petits/grands mouvements avec les bras – Utiliser les petites bosses, collines et bords de piste pour réaliser des tricks qui vont plus haut et plus loin – Varier le sens de la prise d'élan (normal/switch) ainsi que le sens de rotation	
	– Effectuer un mouvement préparatoire avec le haut du corps – Transférer la rotation à la planche en utilisant les hanches et le haut du corps – Lors de la prise d'élan, serrer les jambes comme un ressort, les ouvrir de manière explosive lors du saut et grouper activement les jambes une fois en l'air – Par mesure de sécurité, n'utiliser les bords de piste qu'en s'éloignant de la piste, ou alors faire sécuriser la zone d'atterrissage par quelqu'un – Pour le backside 180°: fixer le regard sur l'appel du saut – Pour le frontside 180°: pointer le bras arrière dans le sens de la glisse lors du déclenchement	
	 jsle.ch/fTNR	

Le tabouret	Slide
	Les enfants et les jeunes dérapent en adoptant l'attitude de base et cherchent à s'asseoir sur un petit tabouret imaginaire placé sur le nose ou le tail. Pour y parvenir, ils doivent effectuer un mouvement d'angulation au niveau des hanches tout en fléchissant la jambe d'appui.
	Les enfants et les jeunes apprennent à maintenir le slide sur le nose ou le tail par un mouvement d'angulation/de bascule.
	– Réaliser une statue à deux : à l'arrêt, se tenir mutuellement en position de slide – Effectuer des slides longs/courts – Adopter une position basse/haute – Pendant le slide sur la carre talons, varier la vitesse et la direction en changeant le poids sur le pied – Réaliser un programme libre avec des slides en petits groupes
	– Déplacer les hanches au-dessus de la jambe d'appui (angulation) – Fléchir fortement la jambe d'appui; avec l'autre jambe tendue, tirer la planche vers le haut (utiliser la torsion) – Maintenir le haut du corps droit et se servir des bras pour garder l'équilibre – S'aider mutuellement pour commencer: dérapper sur la carre orteils pour venir se placer en dessous de son ou de sa partenaire et lui tenir d'abord les deux mains, puis une seule
	 jsle.ch/fSTU

Jouer au tennis	Noseturn
	Les enfants et les jeunes effectuent d'abord le virage valsé en partant sur la carre orteils. Ils commencent le premier virage en normal et le finissent en switch, puis inversent les positions lors du deuxième. À chaque fois, la main arrière tape dans une balle de tennis qui se trouve dans la ligne de pente. Plus les snowboarders prennent de l'assurance, plus ils balancent la raquette de tennis vers le bas, ce qui permet à la balle de s'envoler encore plus loin au-dessus du nose du snowboard.
	Les enfants et les jeunes apprennent à faire pivoter la planche au-dessus du nose ou du tail et à changer de direction.
	– S'exercer à deux, à l'arrêt: A effectue une rotation sur la planche, B tire sur la main arrière et aide ainsi à tourner sur le nose. Essayer ensuite sans aide – Turn to noseslide: lors du virage valsé, basculer les hanches sur la jambe avant fléchie pour délester le tail (slide) – Pendant le noseturn, slider brièvement/longtemps – Organiser un petit concours (qui enchaîne le plus de noseturns et de switch-noseturns? Qui réalise le noseturn le plus haut?) – Exécuter un backside noseturn (de la carre talons à la carre talons)
	– Changer de carre à partir de la cheville de la jambe d'appui – Maintenir le haut du corps droit – Transférer la rotation à la planche en partant des épaules vers les hanches (tension du haut du corps)
	 jsle.ch/FTNN

Slider sur les boxes et les rails avec une attitude stable

Le triangle		Fifty/fifty (box)
		En formant un triangle avec les bras sur la planche, les snowboarders franchissent des boxes imaginaires en fullbase sur la piste. Ensuite, à tour de rôle avec un-e partenaire, ils dessinent une box dans la neige qu'ils franchissent en formant un triangle. Enfin, ils slident sur la box d'abord avec ton aide, puis de manière autonome.
		Les enfants et les jeunes apprennent à slider avec une attitude de base stable sur une box.
		- Aider la personne à glisser sur la box en la tirant (en la tenant par la main avant ou par les chaussures) - Sentir les pieds à plat sur la box - Atterrir en douceur sur et après la box - Fléchir encore plus les genoux lors du fifty/fifty - Se donner mutuellement des feed-back sur la position - Organiser un petit concours (qui prend la position la plus cool/drôle sur la box?)
		- Adopter une attitude de base en fullbase pour commencer - Choisir le point de départ de manière à ne pas devoir freiner - Commencer sur une box simple et courte avec une faible hauteur de chute - Incliner les highbacks vers l'arrière pour garantir une plus grande liberté de mouvement
		 jsle.ch/fRED

Nettoyer la box		Backside boardslide (box)
		Les enfants et les jeunes nettoient les boxes avec leur snowboard. Pour cela, ils positionnent leur planche perpendiculairement à la box. Ils progressent en suivant différentes étapes: Étape 1: s'exercer sur une box imaginaire à l'arrêt et sur la piste Étape 2: expérimenter la sensation de slide sur la box avec une aide (photo) Étape 3: slider sans aide en effectuant un petit mouvement de contre-rotation Étape 4: réaliser le boardslide
		Les enfants et les jeunes découvrent comment slider perpendiculairement à la box.
		- Lors de la prise d'élan, préparer le haut du corps pour le mouvement de shifty; réaliser un fifty/fifty sur la box; tourner la planche perpendiculairement à la box; remettre la planche en position initiale à la fin de la box et sortir en fullbase; commencer avec un petit mouvement de shifty et l'agrandir progressivement - Sauter sur la box et adopter une position plus basse - Slider plus sur le pied avant ou le pied arrière - Choisir des boxes plus longues / d'autres boxes - Sauter sur la box depuis le côté - Organiser un petit concours (qui arrive à faire un 90°?)
		- Sur la box, fléchir les genoux au-dessus des orteils afin de maintenir le centre de gravité bas - Tenir les pieds à plat sur la box afin de réduire le risque de faute de carre - Diriger la main avant et le regard vers la fin de la box
		 jsle.ch/fBXP

Point it	Fifty/fifty (rail)
	Les snowboarders rident un rail simple avec une phase de slide fifty/fifty sur toute sa longueur. Pour réussir à slider le plus longtemps possible, ils dirigent leur regard et leur main avant vers la fin du rail.
	Les enfants et les jeunes apprennent à slider de façon contrôlée sur un rail.
	– Commencer sur un rail/tube simple, court et bas – Step on it: «monter» d'abord sur le rail avec le pied avant – Varier la distance latérale par rapport au rail lors de la prise d'élan – Sauter en douceur sur et depuis le rail – Quitter le rail en sautant vers le haut – Organiser un petit concours (qui peut se relever sur le rail puis à nouveau fléchir les genoux?)
	– Si possible, effectuer la prise d'élan en ligne droite – Adopter une attitude de base stable lors de la prise d'élan – Se positionner légèrement sur le côté du rail et amener le centre de gravité du corps au-dessus du rail
	 jsle.ch/fPOi

Entraînement off-snow pour le snowboard

Le manuel Snowboard se concentre sur les formes d'entraînement de la saison hivernale. Or celle-ci ne dure que quatre mois environ. Afin que les enfants et les jeunes soient performants dès les premières chutes de neige, tu peux entraîner avec eux la condition physique et la coordination au cours des huit mois restants. Ils peuvent par exemple apprendre de nouveaux mouve-

ments sur un skateboard ou un trampoline, l'important étant qu'ils puissent bénéficier, en été aussi, d'entraînements basés sur le plaisir et le jeu. Dans ce sport individuel que constitue le snowboard, les jeux sont en effet un bon moyen de promouvoir l'esprit d'équipe et de garantir une bonne ambiance dans le groupe.

Brochure:

«Training off-snow pour enfants»

 jsle.ch/foSb

Bibliographie

BPA (éd.) (2024). Consulté le 22.05.2024, sur snowsafety.ch/fr. Berne: BPA.

BPA (éd.) (2024). Consulté le 22.05.2024, sur bfu.ch/fr/dossiers/sports-de-neige-sur-les-pistes. Berne: BPA.

Office fédéral du sport (éd.) (2024). *Manuel J+S Bases* (3^e édition remaniée). Macolin: OFSPÖ.

SKUS (éd.) (2023). Consulté le 22.05.2024, sur skus.ch, Droit, Règles de la FIS et Directives de la SKUS pour skieurs et snowboarders. Berne: SKUS.

SUVA (éd.) (2024). Consulté le 22.05.2024, sur suva.ch/slopetrack, Lucerne: SUVA.

SUVA (éd.) (2024). Consulté le 22.05.2024, sur suva.ch/fr-ch/prevention/loisirs/eviter-les-blessures-durant-lessports-de-neige, Lucerne: SUVA.

Swiss-Ski (éd.) (2017–2023). *Tous les manuels*. Muri: Swiss-Ski.

Swiss-Ski (éd.) (2023–2024). *Toutes les publications*. Worblaufen: Swiss-Ski.

Swiss Snowsports Association (éd.) (2010-2012). *Série de manuels Sports de neige en Suisse*. Belp: SSSA.

Swiss Snowsports Association (éd.) (2016). *BEST PRACTICE: Idées pour l'enseignement du snowboard*. Belp: SSSA.

Swiss Snowsports Association (éd.) (2002-2023). *Toutes les publications*. Belp: SSSA.

Éditeur: Office fédéral du sport OFSPO
www.ofspo.ch

Auteure: Isabel Jud
Co-auteurs: Kathrina Erdin, Urban Engel, Robin Hager, Tobias Imhof,
Roman Sifrig, Rafael Ratti, Gion-Antieni Maissen, Philipp Beyeler,
Gian-Andrea Waldegg, Flurina Werro, François Kolly, Kevin Baccaglio
Suivi: Christian Flury, Daniel Friedli, Kurt Strässle
Traduction: MT – Mangisch Translations

Photos: Charlene Mamie, Urban Engel, Jan Cadosch
Illustrations: Christof Frei, Franz Basler, Daniel Weber, Ludivine Berclaz,
Pierre Clivaz, Cristina Reichenbach
Conception graphique: Médias didactiques

Édition: 2024
N° de commande: 30.711.1 f
OFCL: –

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et la mention des sources.