



**AMSC**

*Alliance des moniteurs de ski du Canada*

ALLIANCE DES MONITEURS DE SKI DU CANADA

*Certification Parc à neige*

*Guide du candidat*

*2022-2023*

*Le mandat de l'AMSC :*

*« L'Alliance des moniteurs de ski du Canada offre une qualité supérieure de formation en enseignement du ski, contribuant ainsi à la croissance et au plaisir du sport. »*

L'AMSC est un organisme reconnu comme étant une institution d'enseignement auprès du ministère du Développement des ressources humaines du Canada.

# *Table des matières*



Introduction	Page 3
Horaire du programme	Page 4
Exemples de plans de leçons	Page 5
Communication avec les enfants	Page 15
Lignes directrices pour l'évaluation	Page 20
Renseignements supplémentaires	Page 22
Questions de réflexion	Page 23
Cheminement de certification	Page 24
Formulaire d'évaluation	Page 25

**Alliance des moniteurs de ski du Canada**

© 2022 Tous droits réservés

Imprimé au Canada

401-8615, boulevard Saint-Laurent

Montréal (Québec) H2P 2M9

Canada

[www.snowpro.com](http://www.snowpro.com)

# Introduction



Bienvenue dans le monde de l'enseignement du ski. Une carrière enrichissante dans l'industrie du ski vous attend!

Le stage de certification parc à neige de l'AMSC est un ajout pertinent à votre passion pour le ski. Il vous aidera à acquérir des méthodes d'enseignement simples et collaboratrices qui vous permettront de former des skieurs à vie et des enthousiastes du parc à neige comme vous.

Dans le cadre de ce programme, vous serez initié à des plans de leçons élémentaires pour la progression dans le parc à neige. Vous serez aussi initié aux relations interpersonnelles et à un niveau de compétence technique que les écoles de glisse canadiennes reconnaissent comme étant bénéfique pour leur clientèle, les skieurs. Les normes de la certification Parc à neige s'articulent autour de ces besoins fondamentaux de l'industrie. Des suggestions et des stratégies de développement à long terme vous seront présentées, et vous découvrirez les prochaines étapes qui balisent l'enseignement du ski.

La certification Parc à neige est destinée à toute personne âgée de 14 ans ou plus qui est un skieur parallèle compétent et qui possède une expérience de base dans un environnement de parc à neige. Au cours du programme, vous serez exposé à une variété de terrain et de modules, de conditions de neige et d'occasions de mettre en pratique votre enseignement.

La certification Parc à neige de l'AMSC est un préalable en vue de la certification de niveau 2 de l'AMSC.

Grâce aux conseils de votre formateur et aux échanges avec les autres participants, vous aurez l'occasion de vous familiariser avec les concepts ci-dessous.

Objectifs d'apprentissage :

- Rôle du moniteur de ski professionnel
- Enseignement sécuritaire
- Planification des leçons et prestation
- Principes techniques fondamentaux
- Enseignement aux enfants

# Horaire du programme



## Jour 1 (4.5h sur neige) - Matin

- [État de santé](#)
- Le *jibbing* : un moyen de comprendre les principes fondamentaux et de favoriser une expérience d'apprentissage amusante, sécuritaire et renouvelée.
  - Principes :
    - Rôle du moniteur de ski professionnel (service à la clientèle, connaissance de votre station, organisation personnelle, etc.)
    - Compétences interpersonnelles (collaboration, écoute active, respect...)
    - Sécurité (atténuation des risques, compréhension de l'environnement)
    - Participation des élèves (pour le plaisir de tous)
  - Principes techniques fondamentaux :
    - Pourquoi peut-on faire des ROTATIONS, des SAUTS ET DÉRIVER (forces et conception du ski)?
    - Façons de le faire (principes fondamentaux et contrôle des mouvements)

## Jour 1, après-midi

Progression de sauts de niveau introduction et pratique

Devoirs :

- Répondre aux questions de réflexion du Jour 1 (dans le Guide du candidat).
- Révision des critères de performance

## Jour 2 (4.5h sur neige) - Matin

- Progression sur rampe et boîte avec pratique
  - Revue et discussion à propos des principes fondamentaux et des réflexions du Jour 1
  - Vidéo individuelle des candidats
- Analyse et développement
  - Consolidation des principes fondamentaux des forces et des mouvements grâce à la mise en pratique. Démonstration des principes et observation d'élèves qui suivent une vraie leçon.
- Pratique de l'enseignement (progression de base)

## Jour 2, après-midi

- Pratique d'enseignement et compte rendu sur neige
- Discussions individuelles et en groupe

Devoirs :

- Répondre aux questions de réflexion du Jour 2

## Jour 3 (4.5h sur neige) - Matin

- Amélioration de la technique
  - Revue et discussion de la pratique de l'enseignement du Jour 2
  - Discussion à propos des réflexions du Jour 2
- Enseignement aux enfants

## Jour 3, après-midi

- Pratique d'enseignement (enseignement aux enfants)
- Amélioration de la technique / Revue
- Présentation des résultats

# Exemples de plans de leçons



## Séance de jibbing – Introduction aux compétences dans le parc

**Objectif :** Explorer la montagne et ses modules naturels. Les apprenants se sentent à l'aise de s'exprimer et découvrent la liberté par le mouvement sur les skis.

**Environnement :** Un terrain facile, varié et présentant peu de risques pour les apprenants.

**Sécurité :** Faites connaissance avec votre apprenant –  
Votre apprenant a-t-il les capacités physiques nécessaires? (Fatigue, énergie, force)  
Votre apprenant est-il prêt psychologiquement? (Vif, timide, concentré, confiant, appréhensif)  
Le degré de difficulté est-il adapté? (Niveau d'habileté)  
\*\* Déterminez la bonne approche pour chaque apprenant. Encouragez les timides et aidez ceux qui pourraient en faire trop à fixer des limites et des objectifs. \*\*  
Environnement –  
Choisir d'abord un terrain facile et augmenter le degré de difficulté au besoin.  
Conditions d'enneigement et conséquences (une surface lisse est préférable)  
Conditions de luminosité (visibilité à l'atterrissage, perception de la profondeur)  
Circulation autour des modules (à l'approche, dans les airs, à la sortie ou en zone de chute)  
Taille et état du tremplin ou du module

**Facteur plaisir :** Exprimez-vous, expérimentez, « lâchez prise »

### Principes fondamentaux :

- Liberté de mouvement
- Mouvements de contrôle de la pression
- Mouvements de contrôle de la carre
- Mouvements de contrôle de la rotation
- Jugement en matière de sécurité et d'efficacité

### Exemples de plans de leçons :

1. En fonction de l'apprenant, créer des environnements permettant d'explorer et de renforcer certains principes fondamentaux applicables aux caractéristiques du parc.
2. Exploration et renforcement de l'équilibre – *Falling leaf*, pression du talon, piste damée et accidentée.
3. Exploration et renforcement du contrôle de la pression – décollages et atterrissages, rouleaux, bosses.
4. Exploration et renforcement du contrôle de la carre – virages inclinés, glissements, rotations.
5. Exploration et renforcement du contrôle de la rotation – virages inclinés, glissements, rotations.
6. Développement du jugement et détermination d'objectifs – vision, attention, circulation, conditions d'enneigement, capacité personnelle et préparation.

## Ce qu'il faut rechercher :

- **La confiance**
- **La liberté de mouvement**
- **Le bon jugement**

Cette approche vise principalement à aider les débutants dans l'environnement du parc à découvrir ce qu'ils peuvent faire en ski et à les encourager à expérimenter cet environnement. Évitez d'être trop technique et de vous concentrer sur un aspect (des conseils plus détaillés sont donnés dans les prochains plans de leçons).

La confiance et la liberté peuvent être favorisées par vos encouragements, et l'établissement de limites et d'objectifs raisonnables qui assurent la sécurité de chacun fera en sorte que la séance sera plus enrichissante.

Cette séance peut être l'occasion pour le moniteur de se donner un « point de départ » afin de suggérer à l'apprenant d'autres plans de leçons qui seront les plus appropriés à ce moment-là.

### Première expérience - Ski *Switch*

**Objectif:** Les élèves peuvent skier en *switch* en toute confiance et de façon sécuritaire sur des pistes vertes.

**Environnement:** Piste verte avec légère inclinaison sur le côté où les skieurs peuvent passer.

**Sécurité** Faites connaissance avec votre apprenant  
Votre apprenant a-t-il les capacités physiques nécessaires? (Fatigue, énergie, force)  
Votre apprenant est-il prêt psychologiquement? (Concentration, confiance, appréhension)  
Le degré de difficulté est-il adapté? (Niveau d'habileté)  
Environnement –  
Conditions d'enneigement et conséquences (une surface lisse est préférable)  
Conditions de luminosité (visibilité à l'atterrissage, perception de la profondeur)  
Circulation (être conscient de l'espace requis et des angles morts en ski *switch*).

**Facteur plaisir:** Se recroqueviller et skier en *switch*!

#### **Principes fondamentaux**

- Perception visuelle
- Contrôle de la pression
- Contrôle rotationnel
- Contrôle des carres

#### **Mouvements**

(regarder par-dessus l'épaule extérieure)  
(utiliser les chevilles, genoux et hanches pour maintenir le CM au-dessus de la BS)  
(rotation de la tête, des épaules et de la colonne vertébrale; rotation jambe extérieure)  
(angulation chevilles, genoux, hanches)

#### **Exemple de plan de leçon:**

1. Sur une pente douce, exécuter un arrêt en chasse-neige *switch* en regardant par-dessus l'épaule. Trouver quelle épaule est la plus confortable (utile pour les rampes de glisse 360 etc.)
2. Exécuter un virage chasse-neige *switch* en regardant par-dessus l'épaule extérieure. Observer la direction et le contrôle de la vitesse.
3. Enchaîner les virages en chasse-neige *switch* en regardant par-dessus l'épaule extérieure. Favoriser l'équilibre et l'adhérence sur le ski extérieur.
4. Progresser vers le parallèle de façon appropriée (en travaillant à partir du bas de la courbe).
5. Ajuster la vitesse et la forme de virage en *switch* pour plus de confort et d'agilité.

## PROBLÈMES COURANTS ET SOLUTIONS :

### **Manque de contrôle dans la forme des virages/ vitesse**

Analyse: Le corps penche vers l'avant et /ou vers le haut de la pente. Peut s'arrêter facilement mais perd l'habileté à maintenir l'équilibre et le contrôle dans un virage.

Développement: Faites faire des arrêts chasse-neige aux élèves et un saut à partir d'une position d'arrêt ou de petits sauts pendant le virage *switch* pour maintenir l'équilibre. Ajuster la flexion dans les articulations pour maintenir l'équilibre et la pression au-dessus des pieds (sans pencher vers l'avant de la botte.)

### **Incapacité à enchaîner des virages**

Analyse: Les élèves ne regardent pas au-dessus de l'épaule extérieure. Les mains sont en avant du corps et non sur le côté.

Développement: Faites en sorte que les élèves tournent la tête, les mains, les jambes et les épaules en même temps, alors qu'ils initient le virage. Servez-vous de l'analogie de la corde ("string analogy") – Imaginez qu'il y a une corde attachée de la spatule du ski extérieur à la main extérieure. Regardez au-dessus de l'épaule extérieure et tirez la corde vers le bas de la pente pour aider à effectuer un virage. Pratiquez le synchronisme du moment où il faut changer de main.

### **Perte d'adhérence et d'équilibre**

Analyse: Les élèves ne font que des formes étroites de virage ou font des virages avec un gros chasse-neige. L'intérieur des spatules des skis reste pris dans la neige.

Développement: Favoriser l'angulation vers l'extérieur pour obtenir plus d'adhérence et d'équilibre. Touchez la botte extérieure en tournant. Demandez aux élèves de vous suivre pour favoriser des virages plus arrondis. L'adhérence et l'équilibre sur le ski extérieur aideront à mettre les skis en parallèle.

## Première expérience – Saut

**Objectif :** Les élèves peuvent sauter en toute confiance sur de petits sauts à l'intérieur et à l'extérieur du parc.

**Environnement :** Piste verte, sauts sur le côté de la piste et petits modules de sauts dans le parc

**Sécurité :**

- Faites connaissance avec votre apprenant –
- Votre apprenant a-t-il les capacités physiques nécessaires? (Fatigue, énergie, force)
- Votre apprenant est-il prêt psychologiquement? (Concentration, confiance, appréhension)
- Le degré de difficulté est-il adapté? (Niveau d'habileté)
- Environnement –
- Conditions d'enneigement et conséquences (une surface lisse est préférable)
- Conditions de luminosité (visibilité à l'atterrissage, perception de la profondeur)
- Circulation autour des modules (à l'approche, dans les airs, à la sortie ou en zone de chute)
- Taille et état du saut ou du module

**Facteur plaisir :** La liberté de quitter le sol!

## Principes fondamentaux

- À l'approche (vitesse)
- Synchronisation du mouvement (le décollage avec la crête du tremplin)
- Décollage adéquat
- Contrôle dans les airs (prise)
- Atterrissage en douceur
- Marier les mouvements en fonction des modules (consolider la suite de mouvements)

## Mouvements

- (prévoir une zone de départ pour éviter de contrôler la
- (utilisation de toutes les articulations pour synchroniser
- (extension de toutes les articulations)
- (la BS s'approche du CM)
- (flexion de toutes les articulations pour un atterrissage

## Exemples de plans de leçons :

1. S'exercer à sauter sur place pour explorer le mouvement des articulations.
2. S'exercer à sauter pendant la trajectoire perpendiculaire à la pente.
3. Sauter par-dessus un bâton de ski ou une ligne dans la neige.
4. Sauter en utilisant un petit module naturel, se concentrer sur une approche lente et un décollage puissant.
5. Sauter sur un petit module du parc.

### Ce qu'il faut rechercher :

- Une approche lente et en position basse.
- Un décollage puissant.
- Une vitesse d'atterrissage plus grande.

## PROBLÈMES COURANTS ET SOLUTIONS :

### **Le saut est déséquilibré.**

Analyse : Les skis ne sont pas au même niveau dans les airs. Les bras ou les jambes s'agitent dans les airs. Un manque de contrôle pour sauter en hauteur ou atterrir en douceur.  
Développement : Utiliser un creux entre les bosses ou se plonger dans la neige où les spatules et les talons se touchent et où les skis sont chargés comme un trampoline pour y sauter. Pratiquer l'extension de la cheville, puis du genou, puis de la hanche. L'élève peut dire si son mouvement est inadéquat ou disproportionné, s'il peut sauter facilement ou s'il glisse en avant ou en arrière. Skiez à côté de l'élève et indiquez-lui si les spatules ou les talons sont hauts lorsqu'il saute.

### **Mauvaise synchronisation du décollage**

Analyse : L'élève manque d'équilibre dans les airs. L'élève ne monte pas haut dans les airs. L'atterrissage est en position de recul et déséquilibré.  
Développement : Trouver une petite crête ou un petit module. Entrer sur le saut très lentement afin de pouvoir remonter la crête et d'atterrir dans la direction d'où vous venez. Amener l'élève à ressentir la charge des skis au sommet de la crête. Compter pour aider l'élève à comprendre quand charger ses skis et quand décoller. 1..2... (charger les skis) 3... (décoller).

### **L'élève effectue un atterrissage trop long ou trop court.**

Analyse : Vitesse trop ou pas assez élevée pour sauter.  
Développement : Guider l'élève vers le tremplin à la vitesse adaptée à sa force et à sa taille. Avec votre bâton de ski, faites une marque dans la neige à l'endroit où l'élève doit s'arrêter et amorcer le saut. Amener l'élève à reconnaître et à vous indiquer le bon endroit pour effectuer une approche directe vers le tremplin.



## Première expérience – Prises

**Objectif :** L'élève peut réaliser des prises en toute confiance à l'intérieur et à l'extérieur du parc.

**Environnement :** Piste verte, sauts sur le côté de la piste et petits modules de saut dans le parc

**Sécurité :** Faites connaissance avec votre apprenant –  
Votre apprenant a-t-il les capacités physiques nécessaires? (Fatigue, énergie, force)  
Votre apprenant est-il prêt psychologiquement? (Concentration, confiance, appréhension)  
Le degré de difficulté est-il adapté? (Niveau d'habileté)  
Environnement –  
Conditions d'enneigement et conséquences (une surface lisse est préférable)  
Conditions de luminosité (visibilité à l'atterrissage, perception de la profondeur)  
Circulation autour des modules (à l'approche, dans les airs, à la sortie ou en zone de chute)  
Taille et état du saut ou du module

**Facteur plaisir :** Se recroqueviller et attraper son ski!

### **Principes fondamentaux**

- À l'approche (vitesse)
- Synchronisation du mouvement (le décollage avec la crête du tremplin)
- Décollage adéquat
- Contrôle dans les airs (prise)
- Atterrissage (douceur)
- Marier les mouvements en fonction des modules (consolider la suite de mouvements)

### **Mouvements**

(prévoir une zone de départ pour éviter de contrôler la  
(utilisation de toutes les articulations pour synchroniser  
(extension de toutes les articulations)  
(la BS s'approche du CM)  
(fléchir toutes les articulations pour un atterrissage en

### **Exemples de plans de leçons :**

1. S'exercer à attraper les skis dans différentes positions, sur place.
2. S'exercer à attraper les skis en glissant.
3. S'exercer à sauter et à bouger les jambes et les bras sur place (de façon décalée, loufoque, écartée ou croisée, en tapant le talon, etc.).
4. S'exercer à effectuer des mouvements de la vieille école tout en glissant sur la neige (de façon décalée, loufoque, etc.).
5. S'exercer à effectuer des mouvements de la vieille école ne faisant pas partie du programme.
6. Utiliser un module approprié pour assurer un décollage adéquat et relever les pieds pour attraper les skis.

### **CE QU'IL FAUT RECHERCHER**

- Séquence de mouvements
- Décollage – manœuvre – atterrissage
- Les mains et les pieds se rencontrent au milieu.

### **PROBLÈMES COURANTS ET SOLUTIONS :**

<b>Aucun décollage</b>
------------------------

Analyse : Déséquilibre dans les airs et à l'atterrissage. L'élève manque d'amplitude et de contrôle dans les airs.

Développement : Faire en sorte que l'élève se concentre à 90 % sur le saut et à 10 % sur la prise des skis. S'exercer à réaliser sur place la combinaison décollage-prise-atterrissage jusqu'à ce que cela devienne intuitif. Compter pour indiquer à l'élève le moment du décollage (3, 2, 1, « décollage »).

#### **Incapacité à réaliser une prise complète**

Analyse : L'élève n'attrape pas les skis; ses jambes ne lèvent pas ou ses bras ne descendent pas suffisamment. Le mouvement de prise est lent et laborieux.

Développement : S'exercer sur place à réaliser la prise. Faire en sorte que la main et le ski se rejoignent à mi-chemin plutôt que de tenter que l'un atteigne l'autre. Vérifier que toutes les articulations sont en mouvement (hanche, genou, cheville, colonne vertébrale, bras, contrepoids avec l'autre bras). Accélérer le mouvement; bouger rapidement pour faciliter la prise. S'exercer jusqu'à ce que la suite de mouvements devienne plus naturelle.

### **Décollage à 90° et glissement latéral sur la neige (introduction aux boîtes et aux rampes)**

**Objectif :** Les élèves peuvent décoller et glisser latéralement sur la neige en toute confiance.

**Environnement :** Piste verte légèrement plus abrupte. Des crêtes et des talus fermes peuvent également aider.

**Sécurité :** Faites connaissance avec votre apprenant –  
Votre apprenant a-t-il les capacités physiques nécessaires? (Fatigue, énergie, force)  
Votre apprenant est-il prêt psychologiquement? (Concentration, confiance, appréhension)  
Le degré de difficulté est-il adapté? (Niveau d'habileté)  
Environnement –  
Conditions d'enneigement et conséquences (une surface lisse est préférable)  
Conditions de luminosité (visibilité à l'atterrissage, perception de la profondeur)  
Circulation autour des modules et de la zone d'entraînement (à l'approche, dans les airs, à la sortie ou en zone de chute)  
Taille et état du tremplin ou du module

**Facteur plaisir :** En glissant sur des talus, des crêtes ou des bosses, à quelle vitesse peut-on dériver?  
Combien de temps pouvez-vous rester sur les crêtes? Jusqu'où pouvez-vous descendre dans la ligne de pente?

#### **Principes fondamentaux**

- À l'approche
- Décollage adéquat de la hanche)
- Tourner les jambes et les hanches sur le côté
- Écarter les jambes
- Regarder dans la direction de l'élan
- Marier les mouvements ci-dessus

#### **Mouvements**

(jambes écartées et position basse)  
(flexion et extension de la cheville, du genou et  
(rotation des jambes et de la colonne vertébrale)  
(abduction des jambes)  
(consolider la suite de mouvements)

#### **Exemples de plans de leçons :**

1. Enseigner les mouvements fondamentaux et le fonctionnement du glissement.
2. Pousser et glisser vers le bas de la pente.
3. Décoller de côté au même endroit, dans les deux directions.
4. Glisser en ligne droite pour décoller de côté et glisser sur la neige sans ralentir ni s'arrêter.

5. Décoller à 90° pour glisser et décoller à 90° pour reculer et atterrir en position *switch* ou régulière.
6. Proposer des jeux et des défis : des lignes dans la neige, des talus, des crêtes ou des bosses pour exercer la rapidité et le contrôle.

## PROBLÈMES COURANTS ET SOLUTIONS :

### **Atterrir à 90° et s'arrêter ou ralentir.**

Analyse : Arrêt à la suite d'un atterrissage à 90°, traces de carres dans la neige à l'atterrissage.

Développement : Aplatir les skis sur la neige. Sauter et glisser. Demander aux élèves de vérifier s'ils ont fait des traces de carres dans la neige. Taper du pied avec la jambe en amont tout en glissant pour sentir que la hanche est au-dessus des pieds (CM au-dessus de la BS).

### **Rotation vers l'avant ou l'arrière :**

Analyse : Ne glisse pas directement dans la ligne de pente. Poids trop important en avant ou en arrière.

Développement : Regarder vers le bas de la pente et plier les articulations pour que les jambes et les hanches puissent tourner dans un même axe. Se placer dans le bas de la pente et demander aux élèves de vous dire combien de doigts vous levez. Tracer une ligne dans la neige pour qu'ils puissent glisser dessus.

### **Incapacité de faire un décollage à 90°**

Analyse : L'élève ne peut pas sortir en contrôle, en position *switch* ou régulière.

Développement : Ajuster l'alignement de la partie supérieure et de la partie inférieure du corps : faire une contre-rotation pour sortir en position régulière et faire une rotation pour sortir en position *switch*. S'exercer à l'arrêt, puis en mouvement.

## Première expérience – Boîte de glissement

**Objectif :** Les apprenants prennent le départ sur une boîte de glissement et commencent à glisser sur le côté en toute confiance.

**Environnement :** Monter et descendre de la boîte de glissement dans un parc pour débutants.

### **Liste de contrôle de sécurité :**

**Sécurité :** Faites connaissance avec votre apprenant –  
 Votre apprenant a-t-il les capacités physiques nécessaires? (Fatigue, énergie, force)  
 Votre apprenant est-il prêt psychologiquement? (Concentration, confiance, appréhension)  
 Le degré de difficulté est-il adapté? (Niveau d'habileté)  
 Environnement –  
 Conditions d'enneigement et conséquences (à l'approche, à la sortie)  
 Conditions de luminosité (visibilité à l'atterrissage, perception de la profondeur)  
 Circulation autour des modules (à l'approche, dans les airs, à la sortie ou en zone de chute)  
 Taille et état du module (pour monter sur la boîte, proximité du sol, dégagement sur les côtés)

**Facteur plaisir :** Se recroqueviller et glisser sur un module!

### **Principes fondamentaux**

- À l'approche  
l'alignement sur le module)

### **Mouvements**

(vérifier la vitesse, l'espacement entre les jambes,

- Décollage adéquat (flexion et extension de toutes les articulations)
- Tourner les jambes et les hanches sur le côté (rotation des jambes et de la colonne vertébrale)
- Écarter les jambes (abduction des jambes)
- Glissement (CM au-dessus de la BS)
- Regarder en direction de l'élan (équilibre, contrôle de la rotation et attention)
- Marier les mouvements ci-dessus (consolider la suite de mouvements)

### Exemples de plans de leçons :

1. Marcher sur le module avec les skis vers l'avant ou de côté pour ressentir à quel point c'est glissant.
2. Renforcer la confiance en soi en marchant et en glissant à des vitesses différentes.
3. Sortir en position régulière ou en position *switch*.
4. Sur la neige, à côté du tremplin : skier à l'approche, décoller, atterrir de côté et glisser.
5. Sur le module : décoller à 90° à vitesse réduite et glisser aussi loin que possible.
6. Glisser sur le module avec confiance et en sortir en position régulière ou en position *switch*.
7. Varier la vitesse et les modules.

Ce qu'il faut rechercher

- Décollage à 90°
- Maintien de l'équilibre
- Fixation du regard sur la fin

### PROBLÈMES COURANTS ET SOLUTIONS :

#### L'élève manque de confiance lorsqu'il glisse sur le module.

Analyse : Appréhension, faible équilibre

Développement : Faire marcher l'élève sur la rampe en lui tenant la main pour l'aider à garder l'équilibre et en lui parlant constamment. Faire marcher l'élève sur la rampe en poussant sur sa hanche pour l'aider à garder son équilibre et à glisser. Apprendre à l'élève comment trouver son équilibre à l'aide de ses bâtons pendant qu'il se trouve sur le module.

#### L'élève manque d'équilibre lorsqu'il se trouve sur le module.

Analyse : Lorsqu'il se trouve sur le module, l'élève tombe ou compte beaucoup sur ses bâtons, ou ses skis glissent.

Développement : Demander à l'élève d'essayer de taper des pieds lorsqu'il se trouve sur le module. Lever le pied en amont en cas de chute en amont. Demander à l'élève d'essayer de sauter pendant qu'il se trouve sur le module. Jouer au limbo sur le module. Se placer dans le bas de la pente et demander aux élèves de vous dire combien de doigts vous levez.

#### Incapacité à décoller à 90° pour descendre du module

Analyse : L'élève ne peut pas sortir en contrôle, en position *switch* ou régulière.

Développement : Ajuster l'alignement de la partie supérieure et de la partie inférieure du corps : faire une contre-rotation pour sortir en position régulière et faire une rotation pour sortir en position *switch*. S'exercer à l'arrêt, puis en mouvement.

#### Incapacité à décoller à 90° pour monter sur le module

Analyse : L'élève ne saute pas sur le module; l'élève essaie de tourner pour entrer sur le module et tombe.

Développement : S'exercer à sauter et à atterrir à 90° au-dessus d'un endroit précis sur la neige (et non sur le module). Inviter les élèves à regarder devant eux et non sur le lieu de leur atterrissage. Essayer à nouveau sur le module.

## Première expérience – Rotation

**Objectif :** L'élève peut sauter et effectuer une rotation de 180° en toute confiance. (En voie d'atteindre une rotation de 360°)

**Environnement :** Piste verte, sauts sur le côté de la piste et petits modules de saut dans le parc

**Sécurité :** Faites connaissance avec votre apprenant –  
Votre apprenant a-t-il les capacités physiques nécessaires? (Fatigue, énergie, force)  
Votre apprenant est-il prêt psychologiquement? (Concentration, confiance, appréhension)  
Le degré de difficulté est-il adapté? (Niveau d'habileté)  
Environnement –  
Conditions d'enneigement et conséquences (une surface lisse est préférable)  
Conditions de luminosité (visibilité à l'atterrissage, perception de la profondeur)  
Circulation autour des modules (à l'approche, dans les airs, à la sortie ou en zone de chute)  
Taille et état du tremplin ou du module

**Facteur plaisir :** Se recroqueviller et faire une rotation!

### **Principes fondamentaux**

- Contrôle des carres avec les jambes écartées (adduction de la jambe)
- Décollage adéquat (hanche et de la colonne vertébrale)
- Rotation (rotation avec contact) (blocage pour établir un mouvement angulaire)
- Rotation (rotation du tronc et/ou hanches)
- Contrôle dans les airs (l'alignement)
- Atterrissage (douceur)
- Synchronisation, intensité des mouvements
- Marier les mouvements en fonction des modules

### **Mouvements**

- (rotation interne de la hanche et de la cheville,
- (flexion et extension de la cheville, du genou, de la
- (rotation de la colonne vertébrale et de la hanche et
- (rotation à partir de la grande articulation)
- (maintenir la ceinture abdominale engagée, maintenir
- (fléchir toutes les articulations pour un atterrissage en
- (comme ci-dessus)
- (consolider la suite de mouvements)

### **Exemples de plans de leçons :**

1. S'exercer à faire des rotations sur place, sans les skis; faire des rotations avec contact et des rotations du tronc et/ ou des hanches (*cat spins*).
2. S'exercer à faire des rotations sur place avec les skis.
3. S'exercer à faire des rotations de 360° vers le bas de la pente.
4. S'exercer à faire des microdécollages à 360° sur la neige; travailler à éliminer la pause dans la rotation.
5. Effectuer une rotation de 180° perpendiculairement à la pente et une rotation de 180° vers le bas de la pente – dans les deux sens, perpendiculairement et vers le bas.
6. Effectuer des décollages (pops yo-yo, extension dynamique) sans hésitation entre les rotations de 180°.
7. Effectuer une rotation de 270° sur les flancs de pente.
8. S'exercer à effectuer des rotations sur différentes surfaces.

### **Ce qu'il faut rechercher**

- Le décollage d'abord.
- Effectuer les rotations en engageant la ceinture abdominale.
- Repérer l'emplacement d'atterrissage.

## PROBLÈMES COURANTS ET SOLUTIONS :

### **La rotation à 180° en position régulière est réussie et la rotation à 180° en position *switch* est déséquilibrée.**

Analyse : L'atterrissage de la rotation à 180° en position régulière est bon, mais l'atterrissage de la rotation à 180° en position *switch* est désaxé et se fait sur les talons des skis. L'alignement rotatif de l'élève est désaxé au décollage en position *switch*.

Développement : Demander à l'élève de skier à reculons et de décoller en ligne droite en s'assurant que les épaules et les genoux sont alignés. Demander à l'élève de décoller en position *switch*, de décoller deux fois en position *switch* en ligne droite et de décoller en position régulière.

### **Incapacité à maintenir la rotation**

Analyse : Le haut du corps ne parvient pas à maintenir la rotation et l'élève ne peut pas continuer la rotation souhaitée. La tête cesse de bouger pour suivre la rotation. Le bras qui dirige la rotation cesse de bouger.

Développement : S'exercer à effectuer des rotations de 360° sur la neige avec les bras en T, en gardant les yeux tournés vers la main qui dirige la rotation. Amener les élèves à observer les moments où les bras ou la tête cessent de bouger et à en prendre conscience. Répéter le même mouvement tout en décollant pour effectuer une rotation de 360°.

### **Surutilisation des bras ou des mains dans la rotation**

Analyse : Les mains bougent beaucoup, mais la rotation est bloquée. Le corps ne fait qu'une rotation partielle.

Développement : S'exercer à faire des rotations avec contact. Demander aux élèves de se tenir debout sur la neige en gardant les semelles à plat. Pousser le bras et demander à l'élève d'engager la ceinture abdominale bien fermement. C'est la sensation qu'il doit ressentir lors d'une rotation avec contact. Demander à l'élève de générer un mouvement angulaire avec un minimum d'enroulement des bras et en engageant la ceinture abdominale pour faire une rotation sur la surface de la neige. Répéter ce mouvement avec un tremplin sur une piste verte (micro saut à 360°).

### **Décollage problématique / manque de puissance pour créer la rotation**

Analyse : Le corps bouge à 60° et l'atterrissage se fait sur la jambe intérieure. Manque d'adhérence et de contrôle des carres pour créer un mouvement angulaire.

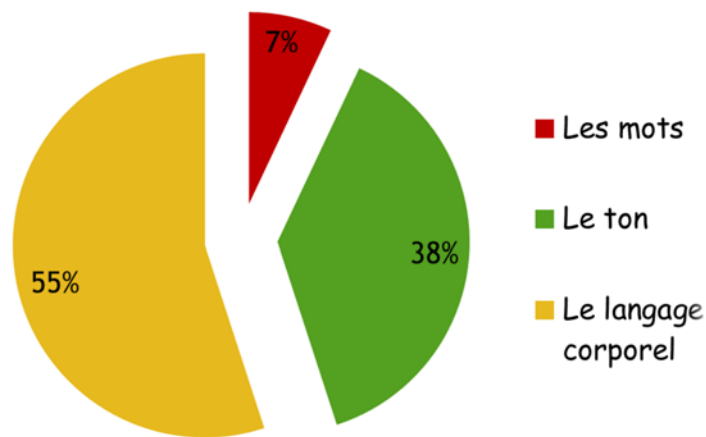
Développement : Faire une démonstration et demander aux élèves de s'arrêter en chasse-neige pour créer une plate-forme à angle et décoller à 180°. Faire la transition vers une position où les jambes sont écartées à l'intérieur de la position des carres opposées pour amorcer le décollage.



**Fatigué... Excité...Inconfortable...  
 Nerveux... Fâché... Heureux... Énergique...  
 Bon caractère... Plein d'espoir... A faim... A froid...  
 Effrayé... Las...Triste... Peu de confiance en soi... Appréhensif...  
 L'âge... L'équipement... Problèmes de vêtements... Barrière linguistique...**

À l'approche d'un enfant, rappelez-vous de l'iceberg. Les apparences ne reflètent pas toujours ce qui se cache sous la surface. Les mots listés ci-dessus représentent des sentiments ou des problématiques que les enfants peuvent vivre en venant à l'école de neige.

### Types de communication



Ce graphique démontre la prévalence du langage corporel et du ton sur les mots. Rappelez-vous qu'avant même votre première conversation avec les enfants, ils se sont déjà formé une idée de votre personnalité et du type de relation qu'ils désirent entretenir avec vous. Cette connaissance vous sera utile lorsque vous serez confronté à une situation difficile. Votre façon de livrer le message en dit plus long que vous ne croyez!

**Reconnaître les sentiments : Écouter pour comprendre**

Il nous arrive souvent de voir des enfants et des parents montrer des signes de communication non-verbale qui laissent paraître un malaise ou une inquiétude.

Cela peut se traduire par des larmes, par le fait de regarder dans une autre direction, de s'accrocher aux parents, de se raidir et de faire une scène. Reconnaissez ces signaux et initiez le processus de communication immédiatement! Gérer la situation de façon proactive plutôt que de façon réactive, vous permettra de gagner la confiance des enfants et des parents.

À noter que la reconnaissance des sentiments n'implique pas de résolution de problème. Très souvent, les gens n'ont pas besoin de résoudre leur problème; ils ne recherchent simplement qu'à être écouté et compris.

**Voici quelques tactiques à essayer:**

- Identifiez les sentiments de l'enfant.  
Demandez pourquoi? Utilisez des questions ouvertes. « Tu as l'air frustré, peux-tu me dire pourquoi? »
- Mettez des mots sur les sentiments.  
«On dirait que tu es frustré..., cela doit te mettre en colère...»
- Reconnaissez les sentiments de l'enfant avec un son ou un mot. « Hmm...oui... »  
Encouragez-les à continuer, mais vous n'êtes pas toujours obligé d'avoir quelque chose à dire. Le silence est parfois la meilleure option. Conservez un langage corporel calme.
- À défaut de pouvoir offrir quelque chose de concret à l'enfant, faites preuve d'imagination. Utilisez l'humour! «Ce serait fantastique si on pouvait avoir du chocolat chaud dans la remontée...» ou «J'aimerais bien pouvoir voler jusqu'en haut...»
- Acceptez les sentiments de l'enfant, au moment même de freiner un comportement inacceptable.  
«Benoit, je vois que tu es très fâché que Martin soit passé sur tes skis. Toutefois, on ne peut pas frapper les autres. »

**Techniques pour une écoute efficace**

1. Corps ouvert – Bras et jambes décroisés, contact visuel
2. Reformuler – « Donc ce que tu me dis est que... »
3. Écrire



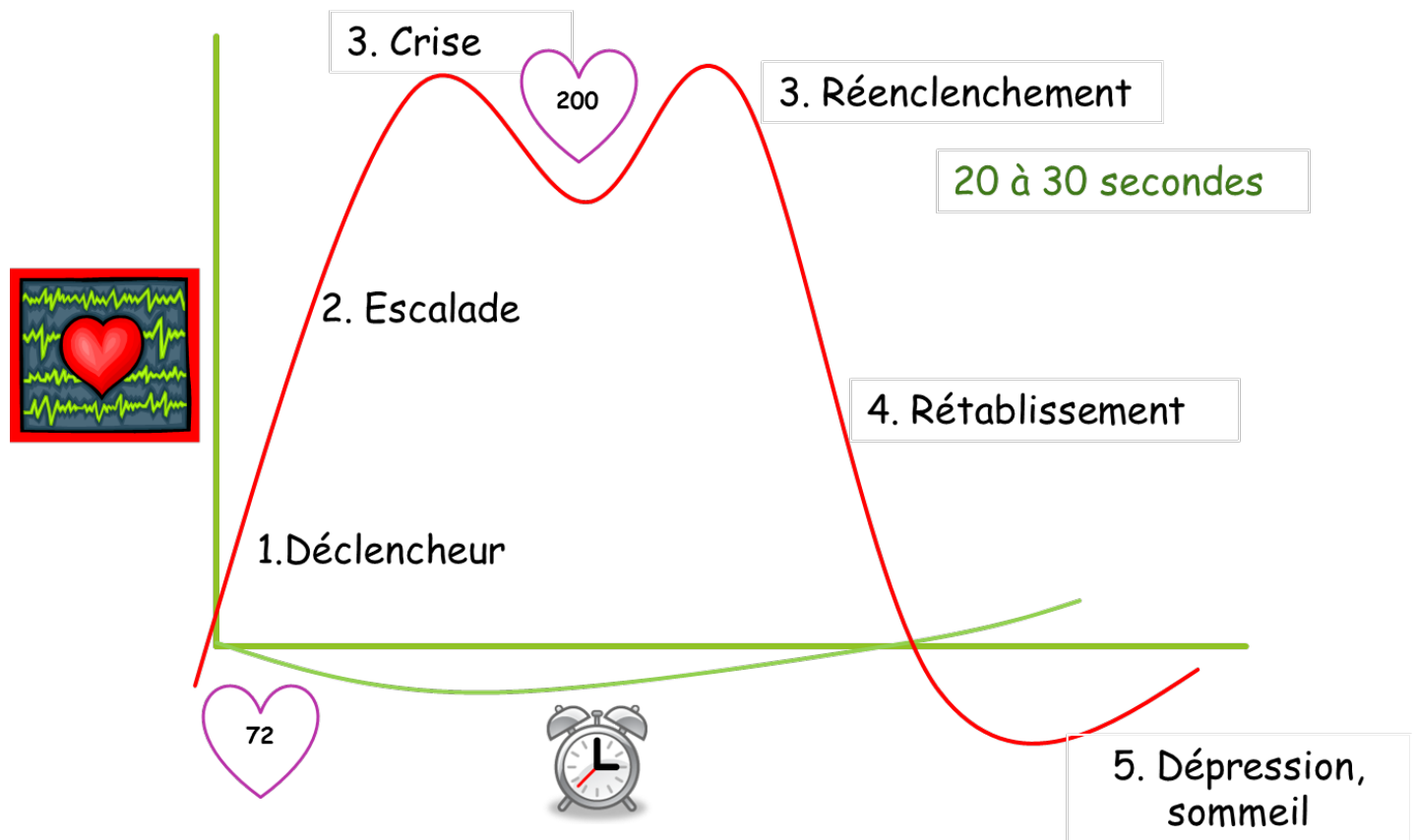
Communication avec les enfants	Communication efficace : Parler pour être compris
<p><b>Favoriser l'entraide</b></p>	
<p>Servez-vous des habiletés ci-dessous pour éviter les comportements négatifs ou encourager la participation. Dans l'espace vide, donnez un exemple d'affirmation cadrant dans le type de communication décrit, selon la situation suggérée :</p>	
<p><b>1. Décrivez la situation</b> (et ce que vous aimeriez qui se passe)  Ex : « Je vois des skis partout...peut-être devrions-nous les ramasser »  Vous remarquez : Les enfants ne skient pas en ligne derrière vous.  Réponse : <u>Je vois des enfants partout sur la piste! Essayons de demeurer en ligne.</u></p>	
<p><b>2. Donnez de l'information</b>  Ex : « Lorsque nous enlevons nos gants, nos mains gèlent. »  Vous remarquez : Un de vos élèves s'assoit constamment au milieu de la piste.  Réponse : Attention <u>Sara, si tu t'assois ici, quelqu'un risque de te frapper avec ses skis.</u></p>	
<p><b>3. Utiliser des mots-mémoire</b>  Ex : « Derrière et en bas » ou « Fouille! »  Vous remarquez : Un enfant s'éloigne souvent du groupe.  Réponse : <u>"Tout le monde ensemble svp" ou "Près de moi svp"</u></p>	
<p><b>4. Offrez des possibilités</b>  Ex : « Sur quel crochet voulez-vous mettre votre manteau? »  Vous remarquez : Arrivé au chalet pour dîner, vous voulez que les jeunes placent leurs skis.  Réponse : <u>"Voulez-vous utiliser ce support à ski-ci ou celui-là?"</u></p>	
<p><b>5. Servez-vous de l'humour</b>  Ex : « Si tu ne remets pas ton dossard, je ne saurai pas qui tu es et il se pourrait que je t'appelle par un mauvais nom pour le reste de la journée ».  Vous remarquez : Vous voulez que tout le monde demeure assis pour le dîner.  Réponse : <u>"Je crois que je vais devoir coller ton derrière sur la chaise!"</u></p>	
<p><b>6. Messages au «Je »</b>  <b>Le « Je »</b> : Mettez l'accent sur vous plutôt que sur l'enfant.  Cela aidera l'enfant à se concentrer sur la façon dont on reçoit ses actions et cela lui montrera à communiquer ses émotions de façon respectueuse.  Cela encourage aussi l'enfant à respecter les sentiments et les droits des autres.  <b>Le « Tu »</b> : accable, blâme, irrite, crée une distance, décourage l'entraide et fait baisser l'estime de soi.  i.e. "Quand je vois nos skis éparpillés comme ça, j'ai peur que quelqu'un trébuche et se blesse".</p>	
<p>Vous remarquez : Un enfant a freiné dangereusement près du groupe.  Lorsque je vois (comportement) _____ A: "un arrêt aussi près du groupe" _____  Je me sens ... (sentiment) _____ A: "inquiet" _____  Parce que ... (explication ) _____ A: "quelqu'un pourrait se faire très mal s'il y a un accident".__</p>	

**Maîtriser la colère**

La colère est une réaction physiologique à un stimulus ou à un événement qui provoque un sentiment de menace, de peur, de frustration, d'humiliation etc. chez une personne.

En règle générale, un événement vient déclencher le reste du cycle des émotions. Vous vous sentez menacé (émotivement, mentalement, ou physiquement) à un certain niveau et votre système physiologique se prépare à recevoir la menace.

Expliquez le **cycle des émotions** en passant en revue les différentes étapes, en s'appuyant sur des exemples.



**1 Déclencheur** – Préparation au combat ou à la fuite, le sang s’amasse aux extrémités. Déjà, le cycle est enclenché et devra compléter toutes les étapes. Notre niveau de compréhension du cycle déterminera la durée de la colère chez l’enfant.

**2 Escalade** – Le corps relâche de l’adrénaline, le rythme cardiaque augmente, la respiration s’accélère, les muscles se tendent, la voix devient plus forte et le ton devient plus aigu. Certains enfants peuvent s’enfuir, bougeront rapidement et/ou donneront des coups de pied.

**3 Crise** – L’adrénaline est à son maximum, la pression sanguine est très élevée, tout le sang a quitté le lobe frontal du cerveau, là où la raison est située. La capacité décisionnelle est compromise et les paroles peuvent dépasser la pensée. Cette phase dure de 20 à 30 secondes, mais la personne peut être réenclenchée à répétition, à cause de déclencheurs internes (un souvenir) ou externes (un événement).

**4 Rétablissement** – La pression sanguine diminue, l’écoute et la compréhension refont surface, la respiration redevient régulière et les muscles se relâchent. À cette étape-ci, nous avons écouté afin de comprendre et c’est à notre tour de parler pour être compris.

**5 Dépression** – Souvent, chez les jeunes enfants, une crise de larme sera suivie du sommeil. Chez les enfants plus vieux, la tristesse ou la honte pourra être observée et leur énergie sera épuisée.

La meilleure façon d’agir avec quelqu’un en colère est d’abord de leur laisser de l’espace et de reconnaître ses sentiments en attendant le retour au calme. Il est facile de devenir en colère à son tour. Essayez d’abord d’écouter pour comprendre, et ensuite de parler pour être compris, en utilisant les techniques décrites précédemment.

Si la situation devient incontrôlable, demandez l’aide d’un collègue ou d’un superviseur.

**Un exemple :**

Annie (6 ans) n’a pas skié depuis quelques semaines. Elle revient avec de nouveaux skis plus longs et 10 cm de neige humide est tombée. (1) Elle avait l’habitude d’être au-devant du groupe mais ce matin, elle traîne derrière et est tombée à répétition. (2) Elle tombe à nouveau et ses skis se décrochent. (3) Elle se lève en criant et pleurant, lance ses skis et se met à descendre la pente à pied. Vous essayez de prendre son bras et de la remettre sur ses skis (4) mais elle se met à crier après vous, tente de vous donner un coup de pied et continue à marcher. (5) Elle s’assoie finalement dans la neige, toujours en pleurs mais vous réussissez à lui parler d’une voix calme et à cerner le problème. (6) Elle est triste et a besoin de prendre le temps de décompresser avec vous à l’heure du dîner.

# Lignes directrices pour l'évaluation



Les candidats sont évalués sur leurs compétences en ski et en enseignement, ainsi que sur leur participation sur et hors neige. L'évaluation est fondée sur une analyse continue qui se déroule pendant toute la durée du programme.

Le volet « Ski » est évalué en fonction de la capacité du candidat à effectuer des démonstrations dans le cadre d'une variété d'occasions d'enseignement pratique, ainsi que les aptitudes de ski du candidat.

Les aptitudes de ski du candidat sont évaluées pendant toute la durée du programme dans le parc à neige ainsi qu'à l'extérieur de celui-ci.

Les compétences en enseignement sont évaluées au cours des occasions d'enseignement pratique du candidat ainsi qu'en fonction de sa participation et de son professionnalisme tout au long du stage.

Les critères de performance des volets enseignement et ski sont décrits à la page suivante.

Les résultats des volets « Enseignement » et « Ski » se fondent sur deux facteurs :

1. On s'attend à ce que la norme pour chaque critère soit atteinte « la plupart du temps », soit environ 70 % du temps.
2. Les éléments suivants sont utilisés pour décrire le niveau de compréhension démontré par le candidat :

SA	Le candidat <i>satisfait aux attentes</i> pour cet aspect.
BA	Le candidat a <i>besoin de s'améliorer</i> pour cet aspect.
Se rappelle	Le candidat <i>se rappelle</i> le concept présenté lors du stage et dans les ressources fournies.
Repère	Le candidat est capable de <i>repérer</i> le concept enseigné et utilisé lors des démonstrations.
Utilise	Le candidat sait <i>utiliser</i> le concept dans des scénarios d'enseignement et lorsqu'il skie.
Adapte	Le candidat sait efficacement <i>adapter</i> le concept en fonction des situations rencontrées.

Voir le formulaire d'évaluation pour plus de détails.

## ÉVALUATION DU VOLET ENSEIGNEMENT – Critères de performance

<b>ENSEIGNEMENT</b>
Enseignement sécuritaire : <ul style="list-style-type: none"><li>- Repère les méthodes d'organisation des élèves pour des remontées en télésiège sécuritaires.</li><li>- Utilise une navigation sécuritaire dans le parc.</li><li>- Utilise les considérations de sécurité dans le choix du terrain / des modules.</li></ul>
Compétences professionnelles : <ul style="list-style-type: none"><li>- Utilise des interactions positives avec les autres participants.</li><li>- Utilise une communication claire.</li><li>- Utilise des actions démontrant la prise de responsabilité de sa propre sécurité.</li></ul>
Enseignement aux enfants : <ul style="list-style-type: none"><li>- Repère les approches pédagogiques favorisant la participation dans le parc.</li><li>- Repère les tactiques de gestion de classe dans le parc.</li><li>- Se rappelle les différences cognitives/physiques fondamentales relatives à chacun des groupes d'âge.</li></ul>
Prestation des leçons : <ul style="list-style-type: none"><li>- Utilise le plan de leçon élémentaire.</li><li>- Repère les principes fondamentaux de l'objectif d'une leçon.</li><li>- Utilise les approches de développement de base.</li><li>- Repère le choix de terrain approprié pour favoriser l'apprentissage.</li></ul>

## ÉVALUATION DU VOLET SKI – Critères de performance

<b>SKI</b>
Démonstrations dans le cadre des leçons : <ul style="list-style-type: none"><li>- Utilise les principes fondamentaux du ski en <i>switch</i> (parallèle sur pistes vertes).</li><li>- Utilise les principes fondamentaux du saut en ligne droite (jusqu'à des modules de taille moyenne)</li><li>- Utilise les principes fondamentaux sur des boîtes (90 sur et sortant)</li><li>- Utilise les principes fondamentaux des rotations (avec tronc et/ ou hanches)</li></ul>
Aptitudes de ski du candidat : <ul style="list-style-type: none"><li>- Utilise les mouvements de contrôle de la rotation.</li><li>- Utilise les mouvements de contrôle des carres.</li><li>- Utilise les mouvements de contrôle de la pression.</li><li>- Utilise une combinaison des mouvements de contrôle</li></ul>

## REPRISE DE L'EXAMEN SUR LES VOLETS « SKI » ET « ENSEIGNEMENT »

Les candidats qui échouent le volet « Ski », le volet « Enseignement », *ou* les deux volets peuvent demander à être réévalués pour la ou les parties échouées à l'intérieur d'un délai de deux ans (730 jours) à compter de la date du stage. Après cette période, le stage complet doit être repris.

Les reprises de l'examen de ski et/ou d'enseignement ont lieu lors du jour 3.



## Contenu du stage

Durée :	
- 3 jours, total de 17 heures, incluant les lectures, l'évaluation et la présentation des résultats.	
Lectures obligatoires :	
- L'Enseignement du ski au Canada (Le commencement)	
- Les principes d'enseignement de l'AMSC	
- Les plans de leçons	
- L'enseignement aux enfants (dans le guide du candidat)	
	3 Heures
Pratique:	
- Amélioration de la technique et développement des habiletés avec vidéo	
- Modélisation des plans de leçons et de la progression	
- Plan de leçon et pratique d'enseignement	
- Tactiques spécifiques à l'âge des enfants	
- Revue des critères d'évaluation et des normes	
- Introduction à l'AMSC, prochaines étapes et avenir dans l'enseignement du ski	
- Planification du développement individuel	
- Compte rendu de groupe	
	14 Heures
:	17 Heures totales

# Questions de réflexion



## Jour 1

Parmi les activités d'apprentissage auxquelles vous avez participées aujourd'hui, lesquelles vous ont le plus aidé à apprendre? Pourquoi?

Quelles activités aimeriez-vous essayer lorsque vous enseignerez? Pourquoi?

Y-a-t-il une question pour laquelle vous avez besoin d'une réponse dans le cadre de ce qui a été présenté aujourd'hui?

## Jour 2

Dans votre pratique d'enseignement aujourd'hui, qu'est-ce qui s'est bien passé pour vous?

Au cours de votre pratique d'enseignement aujourd'hui, y a-t-il quelque chose qui vous a posé un problème? Si oui, quoi?

Que pourriez-vous faire différemment demain pour éviter ou surmonter cette difficulté?

# Cheminement de certification

