Thèmes : Ski / CP Zermatt et enseignement débutants et free-style flat.

Références : Sports de neige en Suisse / leçons Sybille et Laurent Berthet

Famille de formes de déplacement

- ✓ Marcher — Monter en escaliers
- ✓ Descendre dans la LDP en pédalant — Monter en ciseaux
- ✓ Conversion ?!

Famille de formes de glisse et de freinage (glisser / freiner)

- ✓ Glisser dans la LDP skis // — Dérapage latéral
- ✓ Glisser dans la LDP Et freiner en chasse-neige — Descente en traversée

Famille de formes de virage (virer)

- ✓ VIRAGE PARALLELE (//) — virage court, coupé — Ollie, suédois, crawl….
- ✓ Virage sur un ski
- ✓ Chasse-neige tournant — virage chasse-neige — Virage stem

Partie	Objectifs généraux / Thèmes	Exercices	Objectifs spécifiques	Mvmts clés principaux	Phase d'apprentissage / Image utilisée	Organisation	Terrain	Durée	Remarques
Échauffement	Préparer le corps et l'esprit à fournir un effort. • Syst. Cardio vascul. **SCV** • App. Loco-moteur **ALM** • Social • Préparation Fonctionnelle **PF**	1. Robot Idem yeux fermés	Social / SCV	- -	- -	par 3/ 2	Plat avec de la place	6 mn	Garder les deux robots sous contrôle.
		2. Trottinette	Social / SCV	-	-	par deux, avec et sans bâtons		5 mn	Autre groupe de deux
		3. Se lancer les bâtons	Social / ALM / PF	Mouv. Verti.	-	par deux, un, deux bâtons		2 mn	Sécurité, expliquer…
		4. Bâtons en équilibre	Social + jeu	« Agilité »	-	sur chaussure, main, menton		3 mn	
		5. « Bascule »	Social / PF	Bascules	« Gainage », statue	par 3, de côté et devant derrière		5 mn	Aides tout près de la personne
		6. Se prendre les mains en cercle	Social	-	-	en cercle yeux fermés, se « défaire » yeux ouverts		4 mn	Sécurité, expliquer…
		7. Estafettes	SCV / ALM	-	-	deux équipes		4 mn	Parcours varié
Rem. : Échauffement trop long, prendre les exercices comme idées à développer / Le thème suivant pouvant également être traité comme un échauffement									
Partie principale	Apprentissage aux novices / accoutumance	1. Marcher, glisser	Se déplacer	-	1ère / pas de souris/de géant, à l'aveugle. Essayer de dessiner qqch dans la neige.		plat		Avec / sans skis et bâtons : en avant, en arrière

Partie	Objectifs généraux / Thèmes	Exercices	Objectifs spécifiques	Mvmts clés principaux	Phase d'apprentissage / Image utilisée	Organisation	Terrain	Durée	Remarques
Partie principale	Glisser freiner dans la LDP	2. Mains sur les genoux, glisser	Sensation de glisse	-	1ière / tête en avant	Moniteur en bas de la piste	légère pente	20 mn	Sans bâtons. Skis serrés, larges
		3. Varier en se baissant, toucher qqch	Id.	-	Girafe, boule	Id.	Id.	10 mn	Id.
		4. Pédalage en glissant	Interdép. Des jambes	Équilibre	Lever les genoux	-	Pente légère	10 mn	Id.
		5. Soleils	Interdépendance des jambes	Angulation, prise de carres	Couper la neige. →Carres=couteaux →Qui fait le plus beau soleil	Espace entre les participants	À plat	10 mn	Id.
		6. Monter en escaliers / ciseaux	Prise de carres	Angulations	1ère / se repousser à l'aide de la neige	Par deux, face à face	Légère pente cuvette	20 mn	Monter et descendre Évent. Avec TryOski.
		7. Chasse-neige glissant	Savoir glisser en posi. De chasse-neige	-	Tranche de pizza Toit de maison	-	Id.	20 mn	Id.
		8. Chasse-neige freinant	Freiner, s'arrêter	Abaissement Angulation	2ième / garage, feu rouge, vert	Dessiner un garage… Concours freinage	Id.	10 mn	-
		9. Chasse-neige tournant	Changement de direction	Mvmt vertical / angul / rotat.	Chasser un objet avec l'arr. du ski	Prendre un objet Dans la neige	Id.	10 mn	Déclenchement par haut ou bas.
		10. Chasse-neige tournant (2) « slalom »	Id.	Id.	2ième / presser sur un genou →Lampe de poche →Lever une jambe →Avec un anneau	Matériel didactique Assiettes Mini piquets cordes	Id.	15 mn	-

Partie	Objectifs généraux / Thèmes	Exercices	Objectifs spécifiques	Mvmts clés principaux	Phase d'apprentissage / Image utilisée	Organisation	Terrain	Durée	Remarques
Rem. **Insister sur les basics, position de base du skieur, jambes fléchies, torse vers l'avant, bras devant les hanches, regard en avant** **Freiner et s'arrêter : on peut prendre un fil-neige ou un téléski pour débutants. Pour des assiettes ou une arbalète, exercer avant (ne pas s'asseoir)** **Sur un tapis roulant, mettre les mains sur les genoux, sans bâtons** **Visite d'un jardin des neiges, participation ou observation de ce qui est présenté.**									
Fil rouge	Progression jusqu'au virage parallèle : Prérequis et exercices	1. Pas tournant et « virage » amont Descente en traversée, glisser	• Prise de carres • Transfert d'appui • Phase de glisse	Angulation genoux hanche. Mvmt vertical.	1ière et 2ième s'allonger : phase de glisse Pédalage avec chang. De direction. →RAIL	-	Piste bleue ou rouge.	10 mn	Varier les terrains
		2. Déraper freiner skis parallèles	Freiner Chang. Direc.	Rotation Angulation Bascule	1ière / étendre du beurre sur une biscotte…	Par deux		10 mn	Varier les types de terrains →Deux côtés
		3. Idem en feuille morte	Passer d'avant en arrière	Angulation Bascules	Feuille morte, feuille qui tombe…	Piste bien damée		10 mn	Varier déclivité →Deux côtés
	Du chasse-neige tournant au virage Chasse-neige	4. Ch.-n. freinant, tourner et ramener le ski après la LDP	Phase de conduite active,II, en parallèle	<u>Les 4 mvmts clés :</u> Rotation Angulation Bascules Mvmt vertical	1ère / fluidité du mouvement	-		20 mn	Longue piste de même déclivité
	Raccourcir la phase de chasse-neige	5. Partir skis //, chasse-neige tournant et ramener ski	Virage semi-parallèle	Les 4 mvmts	2ième / virage stem. « Stop and go »	-		30 mn	Maitrise de la vitesse et rythme
	Virage parallèle au virage court	6. Guirlande	Ne travailler que le déclenchem.	Mvmt vertical Rotation	→Grand et petit →sauter et tourner →s'abaisser et tourner…	-		10 mn	**Extension/ Bascule/ rotation** Virage court, <u>timing différent</u>