

Petit lexique des mots à utiliser

Formation interne

ESI Saison 09-10



Mots et termes utilisés pour l'enseignement à tous les niveaux par l'ensemble des moniteurs de l'ESI de Rathvel.

Un langage unique facilite la compréhension et évite (le presque n'importe quoi).

ESI Rathvel

Portable : 4179 335 5442

Tél./Fax : 4121 948 9685

Le concept pédagogique:

Le modèle destiné aux apprenants

- **Percevoir l'information:** une perception ciblée des informations par les sens détermine la qualité de l'apprentissage.
- **Traiter l'information:** le traitement est la mise en relation des nouvelles informations avec des expériences antérieures.
- **Réaliser grâce à l'information:** la réalisation pratique d'éléments assimilés, grâce à un savoir-faire technique et à la coordination, permet de reconnaître le succès d'un apprentissage.

Le modèle destiné aux enseignants

- **L'observation:** un enseignant doit pouvoir observer de façon précise le comportement des apprenants.
- **L'évaluation:** est une analyse tenant compte de critères différenciés. Elle détermine la conception de l'enseignement et permet d'établir les éléments nécessaires à la progression de l'apprenant ou de déterminer les éléments à corriger.
- **Le conseil:** doit être adapté au niveau de l'apprenant. L'action de conseiller passe par la recherche de la meilleure manière d'accompagner l'apprenant au cours de son processus d'apprentissage. Il doit être stimulant, individualisé et dirigé par des objectifs précis.

Degrés d'enseignement et d'apprentissage

« Acquérir et stabiliser »

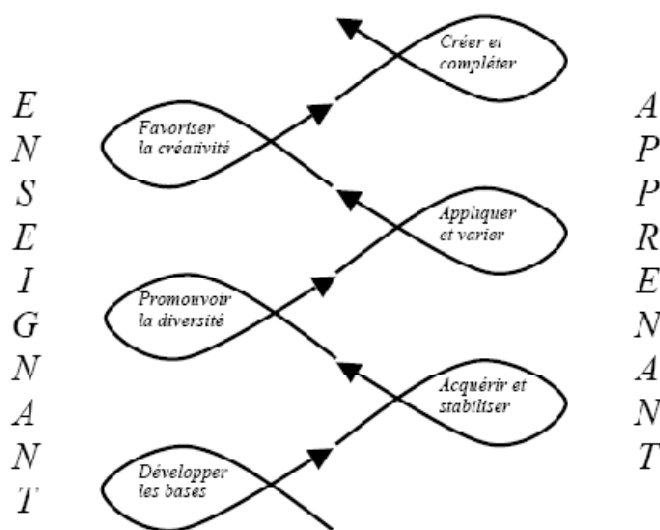
Expérimenter et éprouver - Développer le sens du corps et du mouvement

« Appliquer et varier »

Exercer encore et toujours - Combiner avec d'autres mouvements

« Créer et compléter »

Varié et combiner - Optimiser la qualité des mouvements



Le concept méthodologique:

- Considérer la globalité:

Pour qu'il y ait apprentissage, l'apprenant doit se sentir concerné. Il est capital de prendre en considération les projets, les désirs, les besoins et les buts des apprenants.

L'enseignant devrait avoir pour but, en plus du perfectionnement technique, de permettre au groupe de vivre la nature environnante et l'ambiance d'équipe.

- S'adapter à l'individu:

Les skieurs et les skieuses jugent la qualité de l'enseignement en fonction du plaisir ressenti et des progrès accomplis. Ils peuvent se poser, par exemple, les questions suivantes: «Mes attentes ont-elles été considérées?» ou

«L'enseignement ne s'est-il pas déroulé de manière trop rapide pour moi?»

L'enseignant devrait pouvoir se montrer d'humeur agréable et constante. Il doit savoir jouer avec l'humour, sans tomber dans l'ironie, souvent blessante.

- Transmettre efficacement le savoir:

Chaque processus méthodologique, adapté à l'individu, répond à la question **«comment peut-on, à tous les niveaux, augmenter l'efficacité de l'apprentissage pour l'enseignant et l'apprenant?»**

Quand l'objectif à atteindre est attractif et réaliste et quand il correspond au projet de l'apprenant, celui-ci fera preuve d'écoute, d'intérêt et de motivation, trois critères déterminants pour un apprentissage efficace. Le défi du maître de ski consiste à repérer, parmi 1001 possibilités d'enseignements, celle qui sera la mieux adaptée à chaque élève.

Le concept technique:

Ce concept définit, dans l'enseignement du ski, la matière à enseigner. Il soutient l'enseignant dans sa démarche visant à aider l'apprenant à réaliser sa forme individuelle et il permet de répondre aux questions suivantes:

- **Quelles formes l'apprenant peut-il atteindre?** (formes appartenant à une famille)
- **À quelle forme (modèle) doit-il se référer?** (forme clé ou forme classique).
- **De quoi l'apprenant a-t-il besoin pour continuer à développer sa forme?** (formes individualisées).

Tout comme le développement d'un produit, celui d'une forme est programmé. À partir des éléments clé, la combinaison de mouvements clé permet la réalisation de formes clés, de formes classiques, de variantes de forme ou de variantes individuelles.

- S'orienter dans l'espace grâce aux fonctions:

Les fonctions des skis permettent aux skieurs de se déplacer dans «l'espace neige». Elles peuvent être perçues comme le moyen qui permet de mettre en

relation le travail à effectuer et le but à atteindre. Les fonctions décrivent l'éventail

des possibilités qu'offre un engin. Le maître de ski se doit de les connaître parfaitement s'il veut pouvoir transmettre un véritable message.

- Différencier son action pour obtenir une structure adaptée:

Toute structure doit remplir une certaine fonction. Les structures permettent, par l'entremise des mouvements clé, d'actionner les fonctions de l'engin selon la toute structure doit remplir une certaine fonction. Les structures permettent, par l'entremise des mouvements clé, d'actionner les fonctions de l'engin selon la situation et le besoin. C'est la combinaison d'éléments clé qui, pour répondre à un but précis, détermine la structure de l'action.

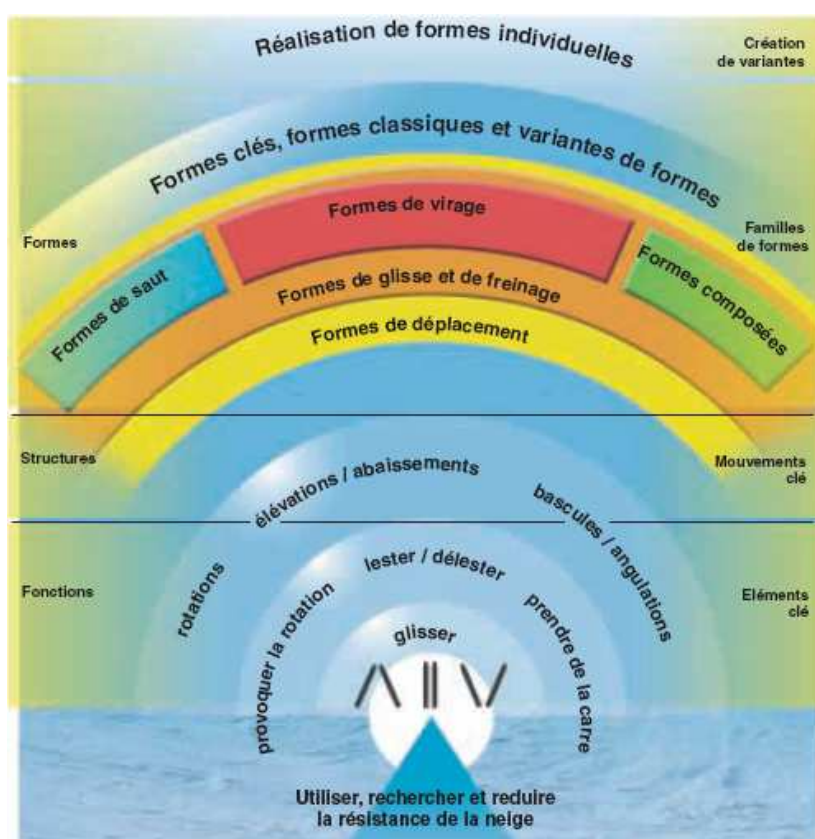
· Les formes comme résultat d'un équilibre:

Ce n'est que lorsque les fonctions (éléments essentiels) sont remplies et que les structures (éléments utiles) sont définies, qu'il est possible de réaliser une forme. Les formes sont le résultat d'un équilibre entre l'individu, son environnement et son matériel.

Influences de l'environnement sur l'enseignement :

Mis en relation avec la situation présente, l'individu qui veut améliorer et compléter ses compétences dans le domaine du ski va être influencé par différents aspects:

- **L'environnement social** (la composition du groupe, les attentes de ses amis et de ses parents, ou la présence de public lors d'une compétition).
- **Les données normatives** (les exigences d'un test, le but d'une journée ou la qualification pour la répartition dans les classes).
- **Les données relatives aux engins** (qualité du matériel (skis, fixations, chaussures), longueur des skis, aiguisage des carres ou taille des skis).
- **Les conditions météorologiques** (météo idéale, pluie givrante, lumière diffuse, rafales de vent).
- **Les réalités physiques** (force centrifuge dans les virages, vitesse dans une combinaison de bosses et de dépressions ou suites d'une chute).
- **Les conditions d'enneigement et de terrain** (piste raide et verglacée, neige « carton » ou poudreuse).



La résistance de la neige

Utiliser la résistance

C'est grâce à une utilisation dosée de la résistance de la neige qu'il est possible de virer, de contrôler la vitesse (freiner jusqu'à l'arrêt) ou de déclencher des sauts (en prenant appui). L'utilisation de la résistance est toujours liée à une prise de carres et à l'usage du poids du corps

La position des skis sur la neige

Les trois positions, parallèle, convergente et divergente couvrent toutes les possibilités qu'offre l'engin de glisse «ski».

La position convergente se retrouve fréquemment chez le novice alors que la position parallèle est, elle, typique de l'avancé et de l'expert. La position divergente est avant tout utilisée dans des formes de déplacements au plat ou à la montée.



Les éléments clé

Glisser

Les skis ont différentes fonctions au contact de la neige. Ces fonctions sont les éléments clé. C'est grâce à la combinaison des éléments clé que l'on obtient les structures du mouvement. L'utilisation de la résistance de la neige et des forces qui en résultent permet aux skis de «fonctionner» dans les trois positions décrites ci-dessus. Ils peuvent glisser, prendre de la carre, provoquer la rotation, se lester ou se délester. Glisser est la fonction qui permet aux skis de se déplacer sur la neige, à plat ou sur les carres, quelles que soient leurs positions et directions.



Prendre de la carre

Prendre de la carre est la fonction qui provoque un changement d'angle entre le ski et la neige (angle de prise de carre).



Provoquer la rotation

Provoquer la rotation est la fonction qui permet aux skis de changer de direction. Le point de rotation peut se trouver à l'avant, au milieu ou à l'arrière des skis.



Lester/Délester

Lester/Délester est la fonction qui provoque l'augmentation ou la diminution de la pression sur les skis.



Les mouvements clé

Un mouvement clé se réalise grâce à la combinaison d'éléments clé. La combinaison de mouvements clé permet la mise en action et la gestion des fonctions du ski. Toutes les formes qu'un skieur exécute sont constituées de mouvements clé qui se combinent entre eux. Le dosage de chaque mouvement clé est déterminé par la tâche à effectuer pour atteindre un objectif en fonction d'une situation.

Les élévations et abaissements

Les mouvements d'élévations et d'abaissements comprennent tous les changements de position du centre de gravité sur l'axe longitudinal du corps. Ils sont toujours le résultat d'une flexion ou d'une extension d'une jambe ou des deux jambes simultanément. Ils ont pour fonction principale «lester et délester». Alors qu'en lestant on recherche la résistance de la neige, on la réduit en délestant.



Les bascules et angulations

Les bascules et angulations sont des mouvements qui ont une incidence sur la prise de carre. L'amplitude et le moment de mise en action des mouvements de bascule et d'angulation dépendent de la situation (terrain, neige, vitesse, matériel, rayon du virage).

Les bascules sont des mouvements du corps dans son entier qui provoquent le déplacement du centre de gravité.

Elles peuvent être:

- **latérales** (provoquées principalement par des mouvements de flexions ou extensions inégales des jambes ou par la flexion d'une jambe et l'extension de l'autre)
- **avant – arrière et ou combinées**



Les angulations

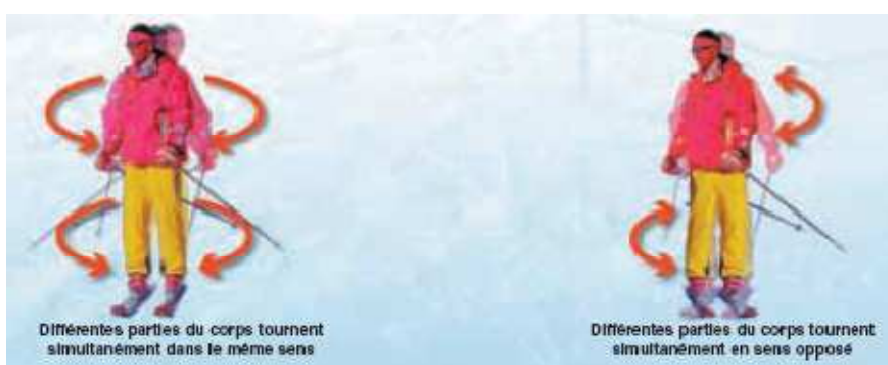
Sont des mouvements latéraux de segments du corps qui forment un ou deux angles entre eux. Les angulations les plus fréquentes sont celles des hanches et celles des genoux. Elles permettent d'augmenter la prise de carre en ne modifiant que très peu la position du centre de gravité. Les angulations permettent le dosage des fonctions «prendre de la carre» et «lester-délester» et favorisent le maintien de l'équilibre.



Les rotations

Les **rotations** sont des mouvements circulaires du corps ou de parties de celui-ci autour de l'axe longitudinal. Les différentes parties du corps peuvent soit tourner séparément ou simultanément dans le même sens, soit simultanément en sens opposé. Elles ont pour fonction principale de «provoquer la rotation» et permettent de changer ou de stabiliser la direction. Suivant l'intensité et le moment où ils sont mis en action, les mouvements de rotation peuvent avoir différents effets. Il existe quatre différents moments de rotation:

- Nous parlons de **pré-rotation** lorsque le corps ou des parties de celui-ci tournent dans la direction du virage à venir avant les skis.
- Nous parlons de **co-rotation** lorsque le corps accompagne les skis dans le virage. Elle a pour rôle de stabiliser l'action du skieur dans le virage.
- Nous parlons de **contre-rotation** lorsque des parties du corps s'orientent dans une direction opposée à celle du virage. Le mouvement de contre-rotation permet d'équilibrer l'action du corps et de stabiliser la direction des skis.
- Nous parlons de **sur-rotation** lorsque le corps ou des parties de celui-ci tournent au-delà de la trajectoire initiée par les skis. Les skis sont ainsi fortement entraînés au-delà de la courbe initiale.



Les formes

Chaque forme entreprise par un skieur est rendue possible grâce aux fonctions de l'engin combinées à deux ou plusieurs mouvements clé. Tous les mouvements clé ne sont pas toujours présents dans chaque forme, mais chaque forme est constituée d'une combinaison de mouvements clé.

La réalisation correcte d'une forme permet d'évaluer la qualité de la combinaison des mouvements clé. Par forme nous entendons des suites de mouvements techniques qu'il est possible de distinguer.

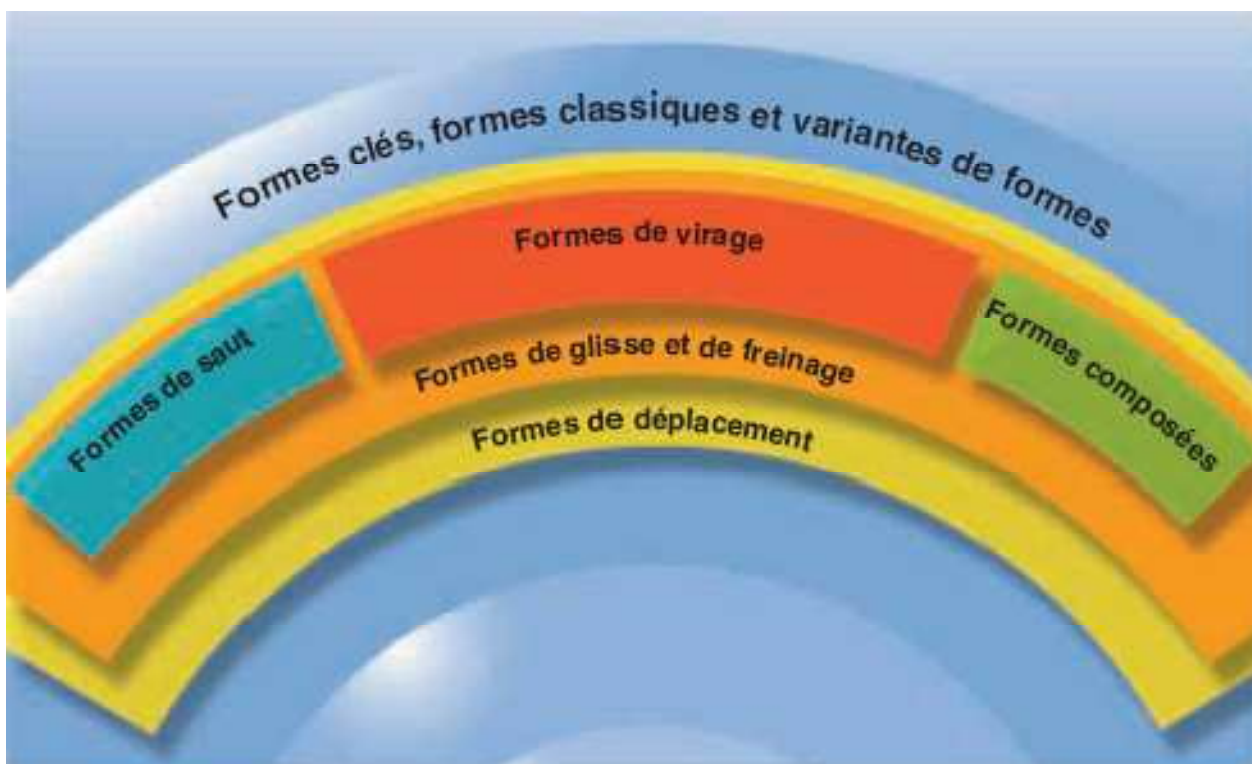
D'un point de vue **technique**, toute forme est une évolution d'une **forme clé**.

Les **formes classiques** sont, par exemple, le fruit de l'évolution naturelle d'une forme clé. Ces deux types de formes sont couramment utilisées dans la pratique du ski et sont pour cela reconnues par une grande majorité de skieurs.

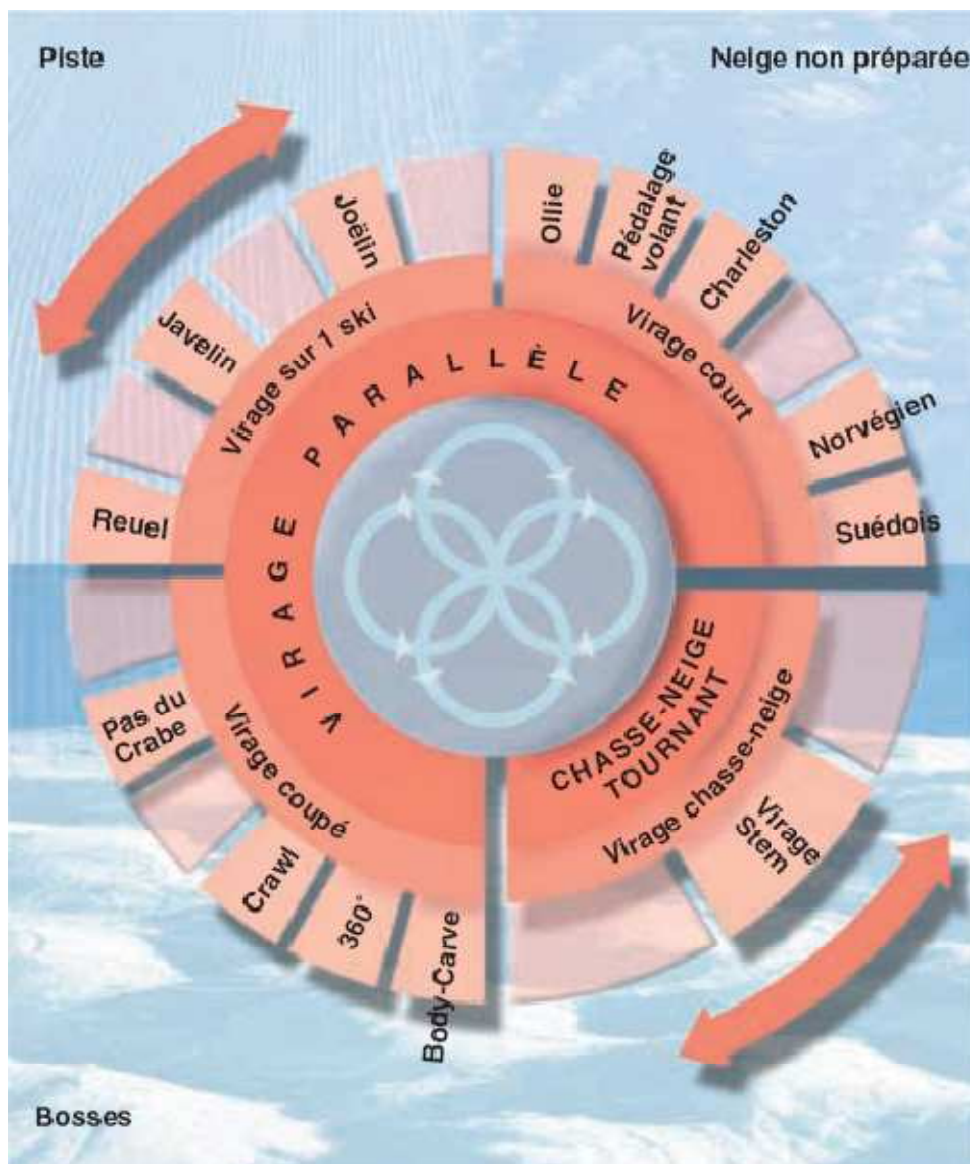
Les variantes de formes les dérivés ludiques, les modifications dictées par une situation précise ou les élaborations techniques de formes clés. Les formes individuelles (variantes individuelles) en font également partie.

Au niveau de l'**apprentissage**, il s'agit tout d'abord d'acquérir et de stabiliser des formes proches des formes clés ou des formes classiques, utilisées comme modèle, d'appliquer et de varier ces formes dans des situations toujours différentes, puis de créer et de compléter pour affiner ou pour obtenir des variantes individualisées.

D'un point de vue **méthodologique**, toute forme reconnue et portant un nom peut être considérée comme modèle. Pour cette raison, les formes qui servent de référence pour l'enseignement sont principalement les **formes clés** et les **formes classiques**. Ces formes donnent toujours naissance à des variantes individuelles (réalisation par l'individu de la forme utilisée comme référence) ou à des variantes de formes



Famille de formes de virage



Bonne saison à toutes et à tous.