

## Conseils et exercices sur la semaine petit skieur

### Généralités

- Pédagogie positive afin que les jeunes skieurs prennent du **plaisir** ;
- Approche progressive, privilégier le temps de glisse ;
- Séances de 2h30 max ou 2 fois 2h avec une vraie interruption au milieu ;
- **Échauffement** progressif et systématique obligatoire !
- Groupes de **7 skieurs maximum** pour un IMS, BQTM, ou CDHM ;
- Attention à la sécurité (réglages fixation, choix du terrain), aux hypothermies, et à la fatigue ;
- Pistes fermées interdites.
- Équipements adaptés - Pas de sac à dos ;
- Matériels recommandés pour le formateur (moyen de communication, trousse de secours, plots ou cônes du BDS) ;
- N° des secours sur votre forfait ou 112 ou 18.

**Se référer à la DP273 pour établir le programme.**

Pas de sortie de ski de randonnée en S1 ou alors des petits ateliers (1h30 max) avec de exercices type conversion, mettre et enlever les peaux, ski sur le sac, mise des couteaux, des crampons, descente facile avec les peaux, etc...

Les exemples de programmation sur une semaine sont des idées. Il est probable que les skieurs débutants évoluent rapidement vers le niveau supérieur. Attention à la journée du mercredi (J3) durant laquelle, le niveau de fatigue est le plus élevé. La progression et l'attention sont souvent limitées ce jour-là. Il ne sera pas rare de voir des skieurs évoluer très rapidement vers du ski parallèle (fiche skieur débrouillé).

### Attitudes à rechercher

- Regard au loin ;
- Main devant ;
- Bassin au-dessus des chaussures ;
- Tibia en appui sur la languette ;
- Flexion (mobilité) des hanches, genoux, cheville.



# DÉBUTANT

## Qui

Mon groupe n'a jamais ou presque, skié de sa vie (Débutants)

## Où

Piste verte, espace débutant, espace à plat, remontées mécaniques facile (tapis, corde, télésiège facile, télésiège).

## Exercices (progressifs)

- Présentation du matériel, chausser/déchausser ;
- Trottinette avec un ski, équilibre sur un ski ;
- Déplacement sur le plat, trace directe sur le plat en poussant sur les bâtons ;
- Marche en canard, montée en canard et en escalier ;
- Trace directe en glissant avec arrêt naturel ;
- Découverte du chasse neige à plat puis après une phase de glisse ;
- Découverte des premières remontées ;
- Apprendre à se relever après une chute, apprendre à repérer la ligne de pente ;
- Virage chasse neige, enchaînement de virage chasse neige avec un retour ski parallèle durant la phase de traversée.

## Évaluations

En fin de cycle arriver à descendre une piste verte sans tomber en virage chasse neige. Avoir de l'aisance sur toute la phase à plat (parcours nordique).

## Conseils sur ce type de groupe

- Bâtons optionnels ;
- Présentation, comment porter son matériel, chaussage déchaussage à réaliser au PMM le soir ;
- Faire répéter les exercices de nombreuses fois et de façon ludique ;
- Attention à la fatigue ;
- Piste plate ou très légèrement descendante ;
- Utilisation de cônes, plots pour matérialiser les virages ;
- Vitesse de déplacement très faible.



En vidéo...



Si les skieurs ou le groupe réalisent correctement les exercices, vous pouvez passer au niveau supérieur.

# DÉBUTANT

		Matin 2h	A-M 2h	Objectifs	Quoi faire ?	Les +
1	Espace débutant	Présentation du matériel, règles de sécurité. ÉCHAUF. Déplacement avec ski à plat.	ÉCHAUF. Atelier déplacement + première trace direct en assistant sur l'attitude de base.	Découverte matériel déplacement terrain plat( escalier, pas de patineur) Trace directe avec arrêt naturel.	Parcours nordique à un ski puis 2, relais. Première trace direct avec arrêt naturel.	Apprentissage ludique. Si bon niveau et base acquise: introduction du chasse neige, petit saut en trace direct, toucher les fixations ...
2	Espace débutant	ÉCHAUF. avec révisions J1 Traces directes avec arrêt chasse neige + indépendance de jambe et mouvement vertical.	ÉCHAUF. Traces directes avec arrêt chasse neige + indépendance de jambe et mouvement vertical Découverte des changement de direction en Chasse neige.	Découverte du chasse neige et des changements de direction + mobilité et indépendance de jambe.	Trace directe matérialisée. Faire lever une jambe puis l'autre, petits sauts et autre variante ludique. Insister sur l'attitude de base.	Si Chasse neige OK matérialiser un serpenté chasse neige. Continuer à insister sur le déplacement autonome à plat et en montée. Découverte de l'utilisation des bâtons.
3	Piste verte très large	Découverte des remontées mécaniques (privilégier des remontées simple type télécabine) ÉCHAUF. Descente longue avec de nombreuses pauses. Serpenté chasse neige à vitesse lente.	ÉCHAUF. Découverte des remontées mécaniques (privilégier des remontées simple type télécabine) Descente longue avec de nombreuses pauses. Virage chasse neige à vitesse lente.	Répétitions des acquis et volume de ski.	Terrain adapté et maîtrise de la vitesse. Répéter et acquérir les règles de sécurité sur piste.	Découverte des remontées plus difficiles types téléski très facile. Possibilité de découvrir le retour ski parallèles entre les virages. Attention à la vitesse.
4	Piste verte très large	ÉCHAUF. Descente longue avec de nombreuses pauses. Virage chasse neige à vitesse un peu plus élevé pour découvrir le retour skis parallèles. Exercices de traversée skis parallèles.	ÉCHAUF. Parcours nordique ski de rando : Boucle avec découverte du ski avec peau à la montée. Présentation matériel, découverte conversions...	Répétitions des acquis et volume de ski + découverte ski de rando.	Terrain adapté et maîtrise de la vitesse. Effectuer de nombreux exercices pour retour du ski parallèle en fin de virage.	Découverte des remontées plus difficiles types télésiège et téléski très facile. Possibilité de découvrir les virages skis parallèles pour les plus dégourdis.
5	Piste verte ou Bleue sans difficultés	ÉCHAUF. Descente longue avec de nombreuses pauses. Virage stem voir parallèles. Sensibilisation à la toute neige en terrain facile.	ÉCHAUF. Descente longue avec de nombreuses pauses. Virage stem voir parallèles. Sensibilisation à la toute neige en terrain facile.	Découverte du virage parallèles et de l'allègement en début de virage ( prémices du mouvement vertical).	Éducatifs mouvement vertical, arrêt frein facile.	Si virage bien maîtrisé découverte feuille morte et dérapage.

# INTERMÉDIAIRE

## Qui

Mon groupe fait des virages chasse neige et ramène les skis parallèles durant la phase de traversée

## Où

Piste verte et bleue facile, espace débutant, remontées mécaniques facile (tapis, corde, télésiège facile, télésiège).

## Objectifs

Gagner en autonomie et en aisance. Stabiliser les progrès. Découverte des dérapages.

## Exercices

Parcours nordique avec plus d'aisance (temps de glisse rallongé par rapport aux débutants). Parcours en forme de huit. Course en trottinette.

- Faire de l'escalier glissé vers le bas sur une pente faible ;
- Ouvrir et fermer des chasses neige, varier les chasses neige plus ou moins long/court, avec plus ou moins de vitesse ;
- Faire lever un ski pendant la phase de traversée ;
- Revenir ski parallèle durant la phase de traversée ;
- Sur une piste très facile avec un arrêt naturel faire un 180° sans sauter en utilisant la rotation du haut du corps.
- Descente en escalier puis glissement progressif. (Léger dérapage) ;
- En enlevant le ski amont, venir dérapé petit à petit sur le ski aval ;
- Dérapage à deux en tenant les bâtons du skieur ;
- Dérapage en travers de la piste avec l'aide du moniteur ;
- Dérapage en feuille morte.

## Évaluations

En fin de semaine arriver à descendre une piste verte / bleue sans tomber en virage chasse neige, avec traversée ski parallèle.

## Conseils sur ce type de groupe

Privilégier le temps de glisse, faire des jeux, attention à la fatigue, ne pas aller trop vite en tant que leader du groupe, ne pas aller dans des pentes trop raides, matérialiser les virages.



En vidéo...



# INTERMÉDIAIRE

Jour	Lieu	Matin 2h	A-M 2h	Objectifs	Quoi faire ?	Les +
1	Piste verte	Présentation semaine, rappel règles de sécurité. ÉCHAUF.+ échauffement ludique avec déplacement à ski. Remise à niveau sur piste facile.	ÉCHAUF.+ volume ski sur piste facile en insistant sur le mouvement vertical et l'attitude de base.	Reprise des exercices de fin de classe débutant.	Volume + travail de l'attitude de base + éducatifs sur le mouvement vertical.	Insister sur un apprentissage ludique. Si bon niveau et base acquise: commencer à voir le dérapage.
2	Piste verte à bleue	ÉCHAUF. + éducatifs dérapage en biais et feuille morte.	ÉCHAUF. + éducatifs arrêt frein , découverte du planté de bâton.	Découverte dérapage.	Éducatifs autour du dérapage, différents mécanismes pour la manœuvre de carre.	Possibilité de matérialiser les zones d'arrêt et éventuellement des petits slaloms.
3	Piste verte à bleue	Montée ski de rando (400m max) et descente sur piste.	ÉCHAUF. + volume ski sur piste facile.	Ski de rando à la montée et volume.	Montée facile , adapté reprenant les différentes techniques du ski de rando à la montée.	Éventuellement découverte du rappel suisse sur terrain très facile.
4	Piste bleue	ÉCHAUF. +ski sur tout type de neige, sur piste facile, toujours insister sur le mouvement vertical.	ÉCHAUF. + volume ski sur piste facile.	Accentuer l'importance du mouvement vertical.	Neige et terrain varié.	Commencer à parler de la dissociation notamment au niveau du regard et des épaules.
5	Piste bleue	ÉCHAUF. + dissociation.	ÉCHAUF. +dissociation.	Accentuer l'importance de la dissociation.	Terrain un peu plus raide , éducatifs liés à la dissociation.	Bilan de fin de semaine.

**Dissociation** : Consiste à mobiliser indépendamment différentes parties du corps dans un mouvement de rotation. Exemple : Tête/corps, haut du corps/bas du corps.

# DÉBROUILLÉ

## Où

Piste verte, bleue, rouge selon le niveau.

## Objectifs

Gagner en aisance, en fluidité, en autonomie, skier sans trop se fatiguer.  
Découverte du mouvement vertical et de la dissociation.

## Exercices

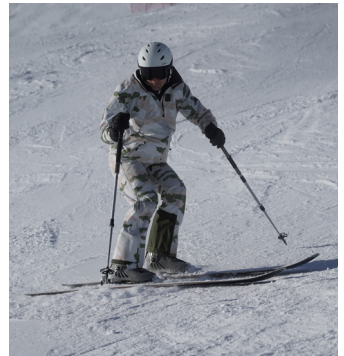
- Mettre du mouvement vertical (je descends durant les traversées et je me redresse au début du virage pour déclencher le virage) ;
- Lors de l'échauffement réaliser des parcours nordiques ; (Augmentation de l'aisance et du temps de glisse)
- Dérapage sur des pistes plus raide en traversée dans l'axe de la ligne de pente ;
- Faire des petits sauts, toucher ses chaussures avec les mains grâce à la mobilité des membres inférieurs et sans cambrer le dos ;
- Lever un ski durant la phase de traversée ;
- Faire la feuille morte (dérapage vers l'avant, l'arrière) ;
- Dérapage avec un arrêt maîtrisé dans une zone délimitée ;
- Virage ou godille avec les bâtons verticaux. Les bâtons forment une fenêtre dans laquelle il faut viser un repère en bas de la piste.

## Évaluations

Mes élèves sont capables de descendre quasiment partout sur piste sans chute en gardant les skis parallèles. Ils sont capables de s'arrêter proprement et dans tous types de terrain et de déraper en gardant un cap défini.

## Conseils sur ce type de groupe

Attention à ne pas skier trop vite, à ne pas aller sur des pistes trop dures, non damées, en neige très dure. Mettre du jeu vertical à chaque moment. Conserver l'attitude de base à chaque moment. Imposer et varier le rythme des virages (grande courbe ou godille), créer des petits challenges.



En vidéo...

Insister sur le **planté de bâton** au moment du déclenchement (début du virage) afin de créer un point de repère.

# DÉBROUILLÉ

Jour	Lieu	Matin 2h	A-M 2h	Objectifs	Quoi faire ?	Les +
1	Piste bleue	Présentation semaine, rappel règles de sécurité. ÉCHAUF.+ échauffement ludique avec déplacement à ski .Remise à niveau sur piste facile	ÉCHAUF.+ volume ski sur piste facile en insistant sur le mouvement vertical et l'attitude de base.	Reprise des exercices de fin de classe intermédiaire.	Volume + travail de l'attitude de base + éducatifs mouvement vertical.	Insister sur un apprentissage ludique. Si bon niveau et base acquise: commencer à revoir le dérapage.
2	Piste bleue	ÉCHAUF. + éducatifs mouvement vertical.	ÉCHAUF. + éducatifs mouvement vertical, feston*.	Découverte mouvement vertical.	Éducatifs autour du mouvement vertical.	Possibilité de matérialiser les zones et d'accentuer la pente.
3	Piste bleu à rouge	Montée ski de rando (400m max) et descente sur piste.	ÉCHAUF. + volume ski.	Ski de rando à la montée et volume.	Montée technique conversion.	Éventuellement rappel suisse.
4	Piste bleue à rouge	ÉCHAUF. +ski toute neige, toujours insister sur le mouvement vertical et affiné dérapage.	ÉCHAUF. + volume ski bleu voir rouge facile.	Accentuer l'importance du mouvement vertical.	Terrain avec bosse et variation de pente + arrêt frein imposé.	Commencer à parler de la dissociation notamment au niveau du regard et des épaules.
5	Piste bleue à rouge	ÉCHAUF. + dissociation et mouvement vertical.	ÉCHAUF. +dissociation et mouvement vertical en toute neige.	Accentuer l'importance de la dissociation.	Terrain un peu plus raide , éducatifs liés à la dissociation lié au mouvement vertical ( feston* , virage déclenchement sauté, 180 sauté...).	Bilan de fin de semaine.

**Feston** : Succession de dérapages en biais ou arrondis entrecoupés de traces directes ou de pivotements vers l'aval permettant la répétition (j'y vais... j'y vais pas).

**A RETROUVER SUR EFORM :  
[HTTP://EFORM-ADT.DEFENSE.GOUV.FR](http://EFORM-ADT.DEFENSE.GOUV.FR)**



**POUR ALLER PLUS LOIN :  
[HTTPS://MEMENTOSKI.COM](https://MEMENTOSKI.COM)**

