



GUIDE DE L'ENSEIGNEMENT

ASSOCIATION CANADIENNE DES MONITEURS DE SNOWBOARD

NOM :





Ce guide a été rédigé par l'Association canadienne des moniteurs de snowboard et conçu à titre d'outil pour faciliter la conversion des débutants en planchistes assidus.

N'oubliez pas, votre objectif est d'initier vos élèves au snowboard de façon positive et amusante et d'aider à faire en sorte qu'ils pratiquent régulièrement le snowboard.

www.casi-acms.com

www.quickride.ca

TABLE DES MATIÈRES

RÈGLES GÉNÉRALES	5
ÉQUIPEMENT	6
LES COMPÉTENCES TECHNIQUES	9
LE CONCEPT DES HABILITÉS	10
APERÇU	12
S.A.F.E.	13
1. NOTIONS ÉLÉMENTAIRES	14
2. GLISSEMENT	15
3. MAÎTRISE	16
4. VIRAGES	17
5. FLUIDITÉ	18
LE TERRAIN : UN OUTIL D'ENSEIGNEMENT	19
REMONTÉES	22
L'ENSEIGNEMENT AUX ENFANTS	23
PERFECTIONNEMENT DES HABILITÉS DE NIVEAU NOVICE	26
PERFECTIONNEMENT DES HABILITÉS DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE	27
LE CYCLE DE FORMATION	29
LES HABILITÉS D'ENSEIGNEMENT PRATIQUES	30



**CASI
ACMS**



QUICKRIDE™

RÈGLES GÉNÉRALES

Code de conduite en montagne

1. Conservez toujours la maîtrise de votre vitesse et de votre direction. Assurez-vous d'être en mesure d'arrêter et d'éviter toute personne ou obstacle.
2. Cédez la priorité aux personnes en aval (plus bas) et empruntez une direction qui assure leur sécurité.
3. Arrêtez dans une piste uniquement si vous êtes visible des personnes en amont (plus haut) et si vous n'obstruez pas la piste.
4. Cédez le passage aux personnes en amont (plus haut) lorsque vous vous engagez dans une piste de même qu'aux intersections.
5. Si vous êtes impliqué dans un accident ou en êtes témoin, demeurez sur les lieux et identifiez-vous à un secouriste.
6. Utilisez et portez en tout temps un système approprié de rétention de votre équipement.
7. Utilisez et portez en tout temps un système approprié de rétention de votre équipement.
8. Respectez toute la signalisation et les avertissements.
9. Ne vous aventurez jamais hors piste ou sur des pistes fermées.
10. N'utilisez pas les remontées mécaniques et les pistes si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.
11. Vous devez avoir l'habileté et les connaissances suffisantes pour utiliser les remontées mécaniques. En cas de doute, demandez l'aide du préposé.



« **Smart Style** »

Identification du terrain de style libre



- **Regarde avant de t'engager** : Passe à côté du saut avant de le prendre. Assure-toi que la réception est libre et dégage-la quand tu as sauté.
- **Vas-y, relaxe** : Commence petit et progresse.
- **Respecte les autres, on te respectera** : De la remontée au parc.

<http://www.nsa.org/safety-programs/smart-style/>

ÉQUIPEMENT

La bonne préparation peut faire en sorte que vos élèves passent une bonne journée ou non! Les recommandations suivantes s'appliquent aux nouveau planchistes, qui amorcent leur apprentissage. À mesure qu'ils progressent, leurs choix d'équipement évolueront avec leurs habiletés.

Planches :

L'utilisation de planches réversibles (bidirectionnelles) dans les boutiques de location élimine le besoin des changements de fixations qui prennent du temps. Les fixations sont réglées une fois et peuvent être utilisées par tous les planchistes, peu importe s'ils descendent avec le pied droit ou le pied gauche devant (régulier ou « goofy »). (Voir « Réglage des fixations »)

Grande souplesse, bases convexes, carres biseautés :

Les planchistes débutants seront avantagés par les planches ayant une grande souplesse, une base légèrement convexe et des carres biseautés. Ces caractéristiques permettent à la planche de glisser plus facilement à l'amorce et à la sortie des virages, sans prise de carre.

Bien que la plupart des fabricants offrent une mise au point convenant au débutant sur leur équipement de location (p. ex. le système LTR de Burton), toute planche peut être mise au point de façon à faciliter l'apprentissage. Un biseau de trois degrés peut être obtenu simplement à l'aide d'une lime, de ruban et d'un angle droit.

Toutes les planches à neige doivent être fartées régulièrement; cela optimise le glissement et minimise les risques de prise de carre afin de réduire le risque de chute.



PLANCHE RÉVERSIBLE
(« TWIN TIP »)



BASE CONVEXE

Essayez un biseau sur votre propre planche. Elle tournera plus facilement et vous aurez encore des carres coupantes pour glisser sur les rails et les boîtes.

ÉQUIPEMENT

Mise au point des fixations : +9/-9 degrés

Des angles d'environ +9/-9 degrés pour les pieds avant et arrière offrent au débutant un confort, un équilibre et une stabilité optimums pendant les premières étapes de l'apprentissage. Si, pendant la leçon, la position d'un élève doit être modifiée de régulière à « goofy », ou vice versa, il suffit d'inverser les pieds et d'échanger l'attache d'une fixation à l'autre. Une fois que les planchistes tournent, il est recommandé d'ajuster les angles de position pour avoir une position légèrement en « canard » (angle négatif) pour le pied arrière, et plus d'angle vers l'avant pour le pied correspondant (par exemple : -6/+18, ou -12/+15), avec une différence maximale de 30 degrés entre les deux angles.

Dispositif de sécurité à double attache :

Avec une mise au point de fixations de +9 /-9, l'utilisation d'une attache de sécurité comportant une pince à chaque extrémité facilitera grandement l'échange entre les fixations, en particulier les jours de grand froid!

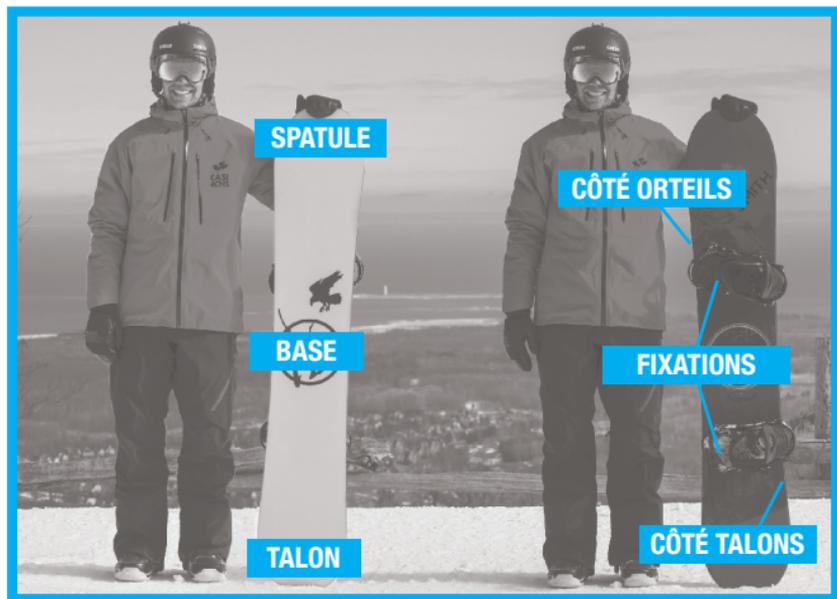
Plaque antidérapante sur le dessus de la planche :

Dans le cadre du système QuickRide, l'adhérence du pied arrière est très importante pour toutes les manoeuvres avec un pied fixé à la planche et pour faciliter le passage d'une position régulière à « goofy » (et vice versa). Heureusement, la plupart des planches de location des fabricants sont munies d'une plaque antidérapante « intégrée » sur le dessus de la planche; néanmoins, deux plaques antidérapantes peuvent être utilisées sur les planches sans plaque antidérapante intégrée.



RÉGLAGE DES FIXATIONS : +9/-9 DEGRÉS

ÉQUIPEMENT



LES COMPÉTENCES TECHNIQUES

Ces compétences constituent une sorte de « filtre » qui nous permet d'analyser la technique de nos élèves et d'élaborer un plan d'amélioration.

COMPÉTENCES ESSENTIELLES : Novices et Intermédiaires

POSITION MOBILE ET CENTRÉE : Le planchiste maintient une position souple et réactive tout en gardant le poids centré le plus possible au-dessus des deux pieds.

PIVOT AVEC LE BAS DU CORPS : Il est plus efficace d'utiliser les hanches, les genoux et les pieds (ou une combinaison de ceux-ci) pour faire pivoter la planche.

ÉQUILIBRE LE LONG DE LA CARRE ACTIVE : En combinant les mouvements d'inclinaison (se pencher dans le virage) et d'angulation (fléchir les articulations inférieures) le planchiste obtient une mise à carre solide et crée des virages ronds.

COMPÉTENCES AVANCÉES : Avancés et Experts

FORCE ET FLUIDITÉ : Une position solide et agile (mouvement constant) est fondamentale pour bouger le corps de manière fluide tout au long du virage.

D'UN VIRAGE À L'AUTRE : L'utilisation de la géométrie (design technique) de la planche permet de créer des forces pendant un virage. Des virages de forme arrondie (arc) aident à diriger les forces générées dans un virage dans le virage suivant; ainsi l'énergie créée n'est pas perdue et permet une technique efficace et performante.

CHARGER ET RELANCER : L'action combinée de créer une bonne prise de carre et de résister aux forces dans le virage produit une flexion de la planche et favorise l'accumulation d'énergie (charge). Cette énergie est ensuite utilisée par le planchiste pour se rediriger (relance) à travers la pente, augmentant ainsi sa vitesse de déplacement.

CONDUITE POLYVALENTE : Les planchistes avancés sont capables de fusionner aisément des mouvements pour effectuer des virages glissés, coupés ou hybrides. Des mouvements de conduite efficaces produisent une variété de formes et de détails de virages, selon les objectifs spécifiques du planchiste.

LE CONCEPT DES HABILITÉS

Position et équilibre

Une bonne position aide à améliorer la stabilité et l'équilibre du planchiste et doit inclure:

- Une posture d'attente avec une flexion égale des chevilles, genoux et hanches. Cette posture optimise l'action des muscles permettant au planchiste de maximiser sa stabilité et sa mobilité selon les besoins.
- Le maintien des bras détendus et dans une position naturelle, le long du corps.
- La tête et les yeux tournés vers la direction de déplacement.
- La répartition du poids du corps également entre les deux pieds.



Pivotement

Les mouvements rotationnels permettent au planchiste de créer un angle de conduite efficace par l'utilisation de mouvements de rotation vers le côté orteils ou talons, en plaçant la planche en travers de la trajectoire. Ceci fera dévier la direction de déplacement du planchiste.

Rotation : L'utilisation du haut et/ou du bas du corps en cadence peut être une façon efficace de produire un angle de conduite et un changement de direction puissant. Cependant, la

rotation du corps en entier est seulement efficace une fois que la carre de la planche est engagée dans la neige et se déplace.



Contre-rotation : Durant la contre-rotation, le haut et le bas du corps bougent dans une direction opposée. La masse du haut du corps, avec son propre effort musculaire, tourne simultanément dans la direction opposée au bas du corps.

LE CONCEPT DES HABILITÉS

Mise à carre

La mise à carre est impliquée chaque fois qu'il y a un changement de direction.

Inclinaison : Pour chaque changement de direction, les planchistes ont besoin de se pencher ou d'incliner leur masse corporelle vers l'intérieur du virage afin de rester en équilibre contre les forces du virage - exactement comme on le ferait sur un vélo pour amorcer un changement de direction et résister aux forces associées au mouvement angulaire.

Angulation : La mise à carre avec angulation s'effectue à l'aide des articulations des chevilles, des genoux et des hanches dans le but d'augmenter l'angle de mise à carre tout en maintenant l'équilibre au-dessus d'une base de support relativement petite (la planche mise à carre).

Pression

Le dosage de la pression est une habileté sensorielle avec laquelle le planchiste modère les forces agissant sur la planche à neige à l'aide du mouvement dans les articulations inférieures. Il gère ainsi les changements de pressions sous la planche causés par le terrain, la vitesse et la déformation de la planche à neige (pression résultante).

Gestion réactive de la pression (« Contrôle ») : La gestion réactive de la pression implique que le planchiste réagisse aux pressions ressenties dans la planche selon le terrain, la piste, la texture de la neige, ou la vitesse.

Gestion proactive de la pression (« Créer et relâcher ») : La gestion proactive de la pression implique que le planchiste effectue volontairement des mouvements pour créer des changements de pression. Il s'en sert comme moyen de contrôler, créer ou relâcher la pression de la planche.

Synchronisme et Coordination

Le synchronisme et la coordination font référence à l'habileté d'harmoniser les habiletés et les mouvements de manière à ce qu'ils se produisent au bon moment sur une période de temps appropriée (Synchronisme) et que les différents mouvements se conjuguent au sein d'un effort commun (Coordination).

Synchronisme : Fait référence au processus de sélection d'un mouvement ou d'une action au bon moment et pour une durée appropriée, pendant l'exécution d'une manœuvre.

Coordination : La coordination fait référence au mélange et à la synchronisation de plusieurs mouvements effectués dans le bon ordre afin d'être efficace.

ENSEIGNER À DES PLANCHISTES DÉBUTANTS

Le système QuickRide

L'objectif du système QuickRide est de créer un certain niveau de mobilité, de maîtrise et de plaisir sur la planche le plus rapidement possible.

La progression est conçue en une série de cinq objectifs, ou étapes importantes.



ÉTAPES	OBJECTIFS DES L'ÉLÈVES
1. NOTIONS ÉLÉMENTAIRES	Se familiariser avec l'utilisation de l'équipement et être à l'aise de se déplacer sur la planche à neige avec un pied fixé à cette dernière.
2. GLISSEMENT	Être à l'aise en se tenant debout sur la planche pendant qu'elle glisse.
3. MAÎTRISE	Maîtriser la vitesse et la direction de la planche (en travers de la ligne de pente), les deux pieds fixés à la planche.
4. VIRAGES	Changer de carre dans la ligne de pente.
5. FLUIDITÉ	Apprendre à explorer la montagne de façon sécuritaire.

En présentant de nouvelles manœuvres ou de nouveaux mouvements, l'approche S.A.F.E. fournira une progression favorisant une présentation efficace. S.A.F.E. signifie :

Statique

En présentant un nouveau mouvement, invitez les élèves à visualiser/ressentir la séquence de mouvements sur terrain plat.

Actif

Les élèves apprennent par l'exécution – donnez une tactique ou une manœuvre à essayer. Pendant les premiers essais, prêtez une attention particulière au terrain et à la situation qui contribueront au succès.

Familiarisation

Expérience et pratique ciblées. À cette étape, l'expérience est primordiale. Laissez les élèves s'exercer et assurez-vous d'offrir un feedback positif et une rectification quand des erreurs se produisent. N'oubliez pas : « Positif, Pour, Essayer »!

Expérimentation

Modifiez la situation afin de favoriser l'adaptation – variez le terrain ou les mouvements.

1. NOTIONS ÉLÉMENTAIRES

OBJECTIFS :

Apprendre à utiliser l'équipement et être à l'aise de se déplacer avec un pied attaché sur la planche.

ÉLÉMENTS CLÉS :

Équipement

Mobilité

EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES :

- Présentations
- Équipement : parties de la planche
- Attacher le pied avant
- Familiarisation et mobilité avec l'équipement
- La « position neutre »
- Patinage
- Monter et descendre avec un pied attaché



2. GLISSEMENT

OBJECTIFS :

Développer de l'aisance en se tenant debout sur la planche à neige pendant qu'elle glisse (sur une pente douce).

ÉLÉMENTS CLÉS :

Trace directe

EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES :

- « Pousse-Pousse-Glisse »
- Trace directe
- Expérimenter avec différentes positions du corps
- Trainée des orteils/talons
- Virages en « J »



3. MAÎTRISE

OBJECTIFS :

Apprendre à contrôler la vitesse et la direction avec les deux pieds fixés à la planche.

ÉLÉMENTS CLÉS :

Dérapage latéral

Pendule

EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES :

- Initiation à la mise à carre (exercice de la pédale d'accélérateur)
- Dérapage latéral et dérive à gauche et à droite avec un pied fixé à la planche
- Traverse avec un pied fixé à la planche

-
- Attacher sa planche dans une piste
 - Dérapage latéral (deux pieds attachés)
 - Pendule (deux pieds attachés)
 - Pendule en puissance



4. VIRAGES

OBJECTIFS :

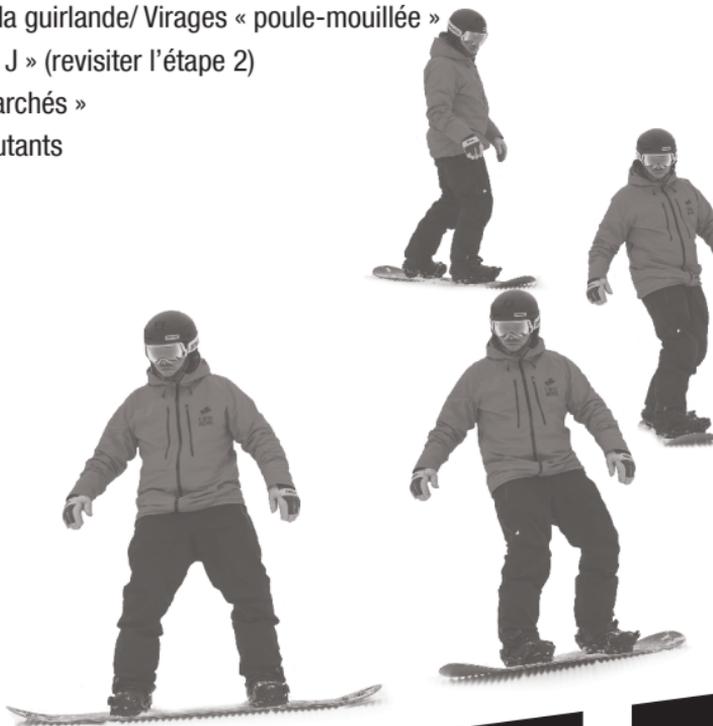
Apprendre à faire des virages (changer de carre dans la ligne de pente).

ÉLÉMENTS CLÉS :

Virages débutants

EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES :

- Exercice de rotation statique (avec ou sans la planche)
- Exercice de la guirlande/ Virages « poule-mouillée »
- Virages en « J » (revisiter l'étape 2)
- Virages « marchés »
- Virages débutants



5. FLUIDITÉ

OBJECTIFS :

Apprendre à explorer la montagne de façon sécuritaire.

ÉLÉMENTS CLÉS :

Virages novices

EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES :

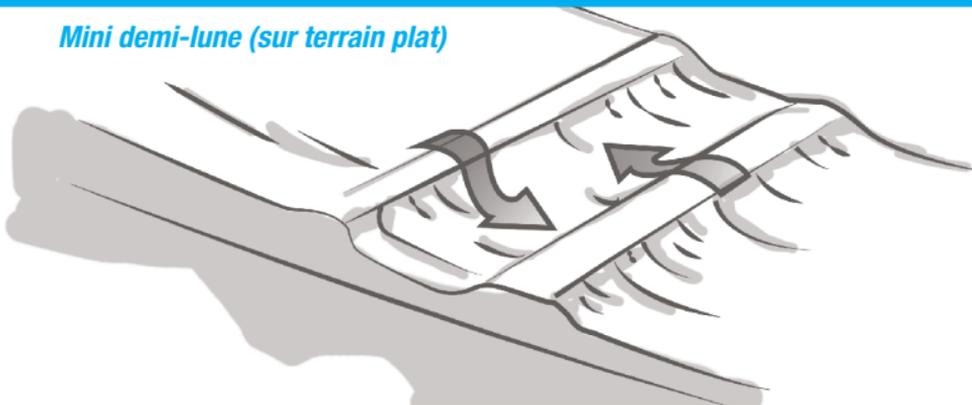
- Ajouter une traverse entre les virages
- Traverse avec flexion/extension
- Virages novices (flexion après la ligne de pente)
- Contrôle de la vitesse : (Vitesse = forme, taille et pente)
- 360 glissés
- Bonds dans les traverses



LE TERRAIN : UN OUTIL D'ENSEIGNEMENT

Un terrain formé, ou sculpté, pour les débutants peut vous aider à créer une expérience positive pour les nouveaux planchistes. La clé est de prendre les habiletés techniques du système QuickRide et d'utiliser le terrain pour améliorer ces mouvements en créant de nouvelles sensations et de nouveaux défis.

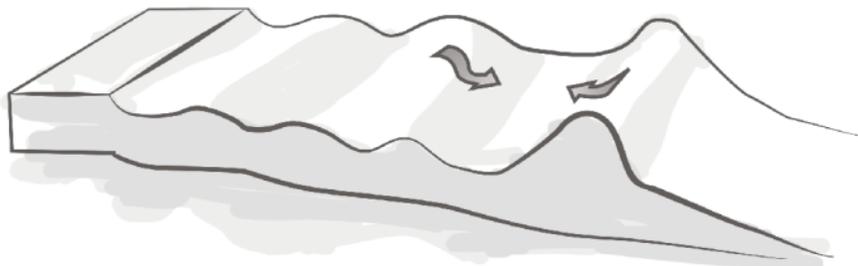
Mini demi-lune (sur terrain plat)



Les mini demi-lunes sont d'excellents outils pour présenter et développer les habiletés d'équilibre, ainsi que pour faire glisser les élèves alors qu'ils s'élancent » d'un côté ou de l'autre. Le mur opposé fait en sorte que les planchistes s'arrêtent dans la partie centrale inférieure du terrain.

LE TERRAIN : UN OUTIL D'ENSEIGNEMENT

Rouleaux (avec pente de retour)



Les rouleaux sont utiles pour solliciter l'équilibre sur le plan vertical (haut/bas), ainsi que pour développer les mouvements du bas du corps (absorption). La pente de retour fait en sorte que la vitesse des élèves est réduite à la fin.

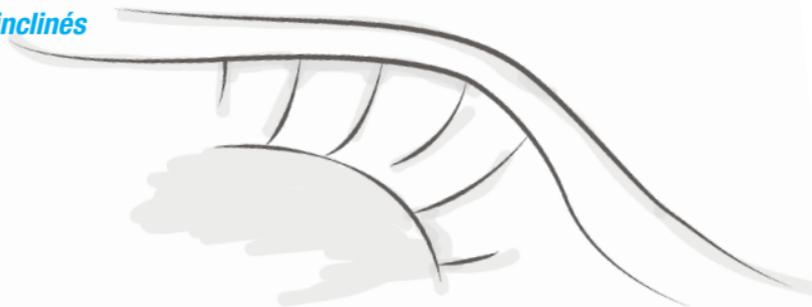
Pente à bords relevés



La pente à bords relevés facilite le changement de direction pendant le pendule ou les phases du virage en aidant les planchistes à revenir vers la ligne de pente.

LE TERRAIN : UN OUTIL D'ENSEIGNEMENT

Virages inclinés



Au moment de tourner, les virages inclinés peuvent aider les élèves à effectuer un changement de direction et à maîtriser la vitesse en redirigeant leur trajectoire de déplacement. Placez des virages inclinés en succession afin de créer des virages enchaînés.

Notes

UTILISATION DES REMONTÉES MÉCANIQUES

Les tapis de remontée sont parfaits pour les débutants puisqu'ils permettent aux élèves d'atteindre le haut de la pente avec peu d'effort et d'appréhension.

Si aucun tapis de remontée n'est disponible, optez pour le télésiège une fois que les élèves maîtrisent l'étape 2 : le glissement.

UTILISATION DES TAPIS/CONVOYEURS

Les tapis de remontée sont parfaits pour les débutants. Le pied avant fixé à la planche, le surfeur doit :

REGARDER : Regardez la zone d'embarquement et le tapis en mouvement.

ATTENDRE : Attendez que la zone d'embarquement soit libre avant de vous y engager.

MONTER : Avancez en glissant et laissez la remontée vous déplacer sur le tapis.

SE TENIR DEBOUT : Tenez-vous debout sur le tapis, en laissant un minimum de 5 mètres entre chaque personne.

DESCENDRE : Laissez le tapis vous faire descendre de la remontée et glissez vers la zone de débarquement.

QUITTER : Libérez la zone de débarquement le plus rapidement possible.

UTILISATION DES TÉLÉSIÈGES

Le pied avant fixé à la planche, le surfeur doit :

REGARDER : Regardez le siège précédent.

MONTER : Avancez en glissant dans la zone d'embarquement, retournez-vous pour regarder le siège qui approche et assoyez-vous à son arrivée à votre hauteur.

ABAISSER : Abaissez la barre de sécurité.

MONTER : Laissez le télésiège vous monter au haut de la pente.

RELEVER : Une fois arrivé près du sommet, relevez la barre de sécurité.

SE LEVER : Pointez la planche directement vers le haut de la pente et levez-vous quand elle touche la rampe de débarquement.

QUITTER : Libérez la zone de débarquement le plus rapidement possible.

L'ENSEIGNEMENT AUX ENFANTS

ENSEIGNER AUX ENFANTS DE 3 À 6 ANS

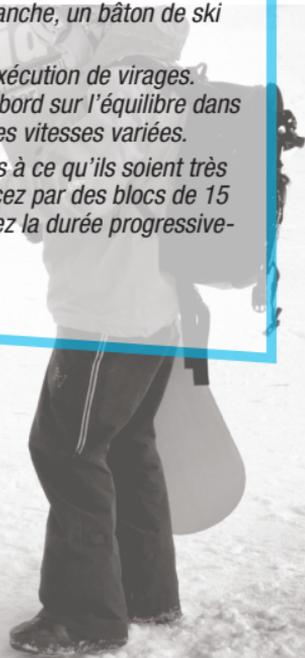
Les enfants de 3 à 6 ans apprennent rapidement le snowboard grâce aux progrès réalisés en matière d'équipement pour enfants. Voici quelques éléments à retenir quand vous enseignez à ces jeunes enfants...

À faire...

- ❑ Assurez-vous que l'équipement leur convient et est conçu pour une personne de leur taille – il ne doit pas s'agir simplement d'une mini planche pour adulte!
- ❑ Adaptez vos attentes! À ce niveau, les progrès prendront différentes formes et se produiront en petites étapes multiples.
- ❑ Intégrez des activités amusantes, des jeux et une abondance d'essais et erreurs.

À ne pas faire...

- ❑ N'essayez pas de les faire patiner ou déplacer avec un pied fixé à la planche. Fixez les deux pieds à la planche et tirez-les avec un câble attaché à la planche, un bâton de ski ou un cerceau.
- ❑ Ne précipitez pas l'exécution de virages. Concentrez-vous d'abord sur l'équilibre dans des situations et à des vitesses variées.
- ❑ Ne vous attendez pas à ce qu'ils soient très résistants. Commencez par des blocs de 15 minutes et augmentez la durée progressivement.



L'ENSEIGNEMENT AUX ENFANTS

PROGRESSION PRÉALABLE AU SYSTÈME QUICKRIDE

ÉTAPES PRÉ-QUICKRIDE	PHASES DU QUICKRIDE
A : Exploration hors-neige (équipement et équilibre) Sur un tapis, se familiariser avec l'équipement (attacher les bottes et les fixations) et s'exercer à garder l'équilibre sur une planche d'équilibre ou la planche à neige.	Notions élémentaires
B : Exploration sur la neige (équilibre et glissement) Avec l'aide d'un câble rétractable fixé à la planche, d'un bâton de ski ou d'un cerceau, explorer l'équilibre pendant le glissement en tirant les enfants sur terrain plat.	Glissement
C : Trace directe avec « arrêts en J » Sur une pente douce, permettre aux enfants d'effectuer une trace directe et d'expérimenter en permettant à la planche de pivoter et en s'arrêtant en regardant avec les yeux. Les deux pieds doivent être fixés à la planche pour cet exercice.	
D : Expérience et pratique Ne précipitez pas les choses! Il faut prendre le temps de s'exercer et d'expérimenter avec ces habiletés. Exposez les élèves à de nouvelles pentes et vitesses. Si possible, essayez des ondulations du terrain et des boîtes de glissement. Quand les élèves sont à l'aise, passez à l'étape de la maîtrise du système QuickRide.	Maîtrise
	Virages
	Fluidité

L'ENSEIGNEMENT AUX ENFANTS

SUGGESTIONS DE TACTIQUES QUICKRIDE POUR LES ENFANTS

OBJECTIFS	PROGRESSION	TACTIQUES SUGGÉRÉES POUR LES ENFANTS
NOTIONS ÉLÉMENTAIRES	ÉQUIPEMENT MOBILITÉ	Poignées de mains, jeux de noms. Jeux des bottes / Chat (« tag ») glacé Trouve ton équipement Course à obstacles (patinage) Course à relais
GLISSEMENT	TRACE DIRECTE	Grand/ petit Jeu des animaux Prises de planches pour explorer les différents équilibres Imaginer que l'on glisse sur un rail ou une boîte, pour la conscience de l'équilibre.
MAÎTRISE	DÉRAPAGE LATÉRAL PENDULE	Feux de circulation Écraser les mouches Points de repères / cibles Obstacles (sauter par-dessus, passer en-dessous, contourner) Visualiser un « air-to-fakie » dans la demi-lune pour améliorer le changement de direction
VIRAGES	VIRAGES DÉBUTANTS	Exercice de la guirlande. Fusils laser Exercice de la danse Mains aimantées Cerceaux
FLUIDITÉ	VIRAGES NOVICES	Se plier et s'étirer Petites portes Suivez le guide Virages basketball

PERFECTIONNEMENT DES HABILITÉS DE NIVEAU NOVICE

Utilisez ces tactiques afin d'améliorer les trois compétences de base pour les élevés qui tournent déjà.

HABILITÉS	EXERCICES	POINTS CLÉS
Position et équilibre	Position vers l'avant, l'arrière et centrée Bonds Surf à reculons (« switch ») (piste verte)	Développement d'une position centrée et de la mobilité. Stabilité accrue.
Pivotement	Pivot dans la ligne de pente (guirlande) Mini-virage hors-bord (hanches et genoux) « Pot Mason » (rotation du bas du corps)	Développement de mouvements de virage avec le bas du corps.
Mise à carre	Exercice de mise à carre statique (analogie « sans appuis-talons ») « Arrêt et bond » Virages montrant la semelle de la planche	Équilibre le long de la carre active.
Pression	Descendre sur terrain varié « Ollies » Arrêts dans la ligne de pente	Mobilité du bas du corps.
Synchronisme et coordination	Activité « suivez le guide » Compter Virages « tornade »	Symétrie, rythme.

PERFECTIONNEMENT DES HABILITÉS DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Compétences de raffinage :

TOUT-PARTIE-TOUT

Cette méthode de présentation implique l'analyse de l'ensemble des habiletés du planchiste afin de déterminer quelles habiletés doivent être perfectionnées. Les exercices ou les tactiques développées dans la « partie » doivent ensuite être intégrés à la technique de l'élève. Pendant la « partie », une analyse continue est requise, puisqu'il est possible d'avoir à développer davantage cette « partie ».

Avantages :

- Convient aux leçons privées ou semi-privées
- Efficace pour les élèves mobiles ou ceux qui ont une certaine expérience et qui sont déjà en mesure de se déplacer sur la montagne.
- Il n'est pas nécessaire de connaître l'élève ni son niveau d'habileté.
- Permet de raffiner les habiletés des planchistes qui ont déjà de l'expérience ainsi que d'intégrer

Autres considérations :

La première phase « tout » de l'approche « tout-partie-tout » permet l'analyse du niveau d'habileté des élèves afin d'établir un plan pour la « partie ». À l'intérieur d'une leçon construite selon l'approche « tout-partie-tout », il est aussi possible de diviser la leçon en de plus petites séquences. Par exemple, quand on choisit des tactiques destinées à l'essai des élèves durant la « partie » de la leçon, il peut être parfois nécessaire d'utiliser une approche semblable à l'« approche par bloc » afin de faciliter l'apprentissage des élèves. Vous pourriez aussi choisir de présenter les tactiques de façon à leur faire découvrir d'autres sensations, en utilisant par exemple une approche semblable à la « découverte guidée », expliquée ci-dessous.

Introduction de nouvelles compétences :

APPROCHE PAR BLOC

L'approche par bloc consiste en une série de petites tactiques complémentaires l'une à l'autre, chacune s'appuyant sur la précédente.

Avantages :

- L'approche par étapes rassure les élèves craintifs et ceux qui manquent de confiance.
- Efficace pour introduire de nouvelles notions ou quelque chose que les élèves n'ont pas encore expérimenté.
- Aide à réduire les risques reliés à l'apprentissage de nouvelles habiletés ou mouvements. Sécuritaire pour les élèves.

Autres considérations :

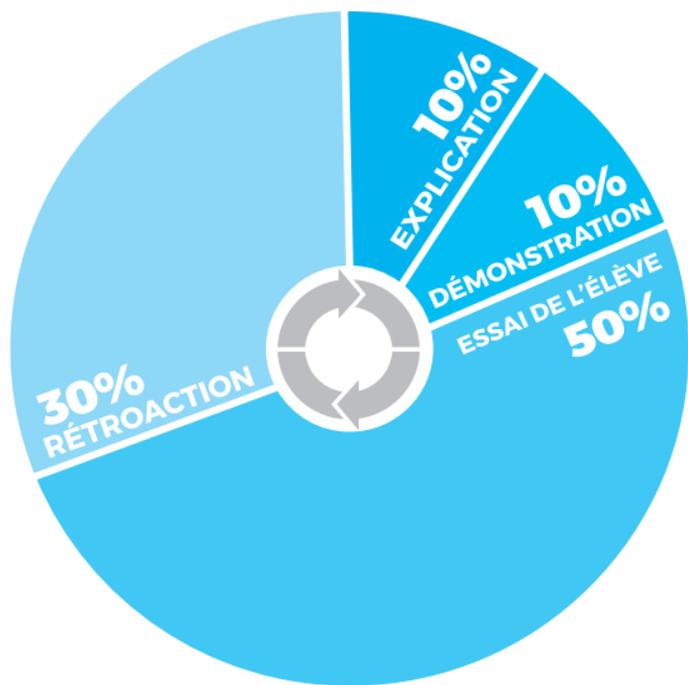
Les blocs de progression ne sont pas coulés dans le béton! Les moniteurs doivent choisir la prochaine étape selon les progrès de leurs élèves. Voici le type de question à se poser : Les élèves ont-ils de la difficulté avec la technique de l'étape actuelle? Serait-il bon de revenir en arrière afin de leur permettre de pratiquer davantage les habiletés avec lesquelles ils ont le plus de difficulté? Peut-être au contraire ont-ils besoin d'avancer plus rapidement dans la progression? Les leçons construites à l'aide de l'approche par bloc ne s'adressent pas seulement aux débutants. Pour chaque nouvelle habileté amenée ou chaque fois qu'un élément de danger est impliqué, c'est une bonne idée de diviser la technique en de plus petites étapes souvent plus faciles à assimiler et à agréer.

PERFECTIONNEMENT DES HABILITÉS DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE

DÉVELOPPEMENT DES VIRAGES GLISSÉS ET DE LA CONDUITE COUPÉE (CARVING):

HABILITÉS	TACTIQUES SUGGÉRÉES (VIRAGES GLISSÉS)	TACTIQUES SUGGÉRÉES (VIRAGES COUPÉS)
POSITION MOBILE CENTRÉE	POSITION ET ÉQUILIBRE Exercice de changement de mains 360° glissés (position centrée, centre de masse plus bas pour stabilité)	POSITION ET ÉQUILIBRE / MISE À CARRE Exercice de mise à carre statique (inclinaison vs angulation) Bonds dans la traverse
VIRAGES AVEC LE BAS DU CORPS	PIVOT / MISE À CARRE « Phares sur les genoux » Exercice de la guirlande / pivotement dans la ligne de pente	MISE À CARRE Mouvement limité des bras (croisés, mains sur les hanches, etc.) Mouvements de rotation du corps réduits pour optimiser la coupe
ÉQUILIBRE LE LONG DE LA CARRE ACTIVE	MISE À CARRE / PRESSION Exercice de mise à carre statique (inclinaison vs angulation) Analogie « sans appui-talons » Analogie de l'horloge Éclabousser les arbres Bond pour changer de carre (flexion dans le virage) Traverse avec flexion	POSITION ET ÉQUILIBRE / MISE À CARRE Arrêt et bonds Analogie « Boissons en équilibre sur les épaules » « Genoux de cowboy » Traverse coupée avec mouvement vertical
Synchronisme et coordination	Compter « Suivez le guide »	

LE CYCLE DE FORMATION



EXPLICATION - 10 %

Quoi, pourquoi, comment, où et quand

DÉMONSTRATION - 10 %

« Une image vaut mille mots ».

EXÉCUTION - 50 %

Les élèves apprennent par l'action!

RÉTROACTION (ANALYSE ET AMÉLIORATION) - 30 %

*Utilisez l'approche P.P.E.
(« Positif, Pour, Essayer »)*

LES HABILITÉS D'ENSEIGNEMENT PRATIQUES

Les habiletés d'enseignement suivantes vous aideront à planifier une leçon efficace.

SERVICE À LA CLIENTÈLE ET SÉCURITÉ	<p>Choisissez un terrain adapté et sécuritaire en ayant en tête les points suivants:</p> <ul style="list-style-type: none">• Le niveau d'habileté de l'élève.• L'étape d'apprentissage de l'élève en relation avec l'habileté/manoeuvre. <p>Créer un environnement d'apprentissage positif et centré sur l'élève.</p>
COMMUNICATION ET STRUCTURE DE LEÇON	<p>Une communication efficace est la clé afin d'assurer la compréhension de vos élèves dans vos leçons. L'objectif de la leçon est la ligne directrice commune à chacune des méthodes présentées ci-dessous. (<i>Approche par bloc, Tout-partie-tout, ou Découverte Guidée</i>).</p>
DÉMONSTRATIONS	<p>Quand vous exécutez une démonstration soyez conscient des points soulignés ci-dessous et essayez d'exploiter le plein potentiel de vos démos. <i>N'oubliez pas le fameux adage : « une image vaut mille mots ».</i></p>
ANALYSE ET AMÉLIORATION	<ol style="list-style-type: none">1. Établir la « performance idéale ».2. Comparer l'exécution de l'élève à la « performance idéale ».3. Déterminer la relation de cause à effet et le niveau de tolérance.4. Suggérer l'Amélioration (P.P.E.)
CONTENU TECHNIQUE	<p>Les moniteurs efficaces présentent les concepts techniques dans leur leçon de façon claire, cohérente et techniquement correcte. L'utilisation du Concept des Habiletés et des Compétences techniques vise à faciliter cet aspect de l'enseignement.</p>

***ASSOCIATION CANADIENNE DES
MONITEURS DE SNOWBOARD***

186 rue Hurontario, bureau 201
Collingwood (Ontario)
L9Y 4T4

Tél. : 1-877-976-2274

Courriel : info@casi-acms.com



www.casi-acms.com
www.quickride.ca

