



**FREESTYLE
CANADA**



Guide de poche du programme **SKIACROBATZ**



Le jeu à son meilleur™

Canada 



Programme
national de
certification des
entraîneurs

Comment utiliser le guide de poche Skiacrobatz

Le **guide de poche** contient le plan de cours de chaque semaine. Il est destiné aux entraîneurs accrédités de Freestyle Canada qui ont réussi le cours **Skiacrobatz**.

Les cours sont décrits par ordre progressif, toutefois, vous devrez peut-être adapter les activités ou modifier l'ordre des leçons en raison de la météo, de l'accessibilité au terrain et des compétences de votre groupe. Si votre programme dure moins de 12 semaines, allez aussi loin que possible et remettez les rapports de mi-session lorsque vous serez à mi-chemin de votre programme. Si votre groupe est prêt, n'hésitez pas à faire des exercices prévus pour les semaines suivantes. Il n'est pas nécessaire de tout faire de A à Z. Visitez notre site Web pour trouver d'autres idées de jeux et d'échauffements.

Les facteurs de l'apprentissage socio-émotionnel (ASE)

Selon les études menées par HIGH FIVE®, les cinq principes suivants sont essentiels au sain développement de l'enfant :



1. Être un **adulte attentionné**
2. Aider les enfants à se faire des **AMIS**
3. Promouvoir le **JEU**
4. Encourager la **MAÎTRISE** des habiletés
5. Permettre la **PARTICIPATION**



Principe directeur de la leçon



Activité décrite dans le Coffre à outils de l'entraîneur



Les points importants à observer chez l'athlète dans un exercice donné



Conseil santé



Conseil apprentissage socio-émotionnel



Conseil de sécurité

SEMAINE 1 : FREESKIING 1 ET SAUTS 1



Apprendre à se connaître tout en s'amusant

Terrain : Pistes damées de niveau bleu, parcours composé de petits sauts naturels et de rouleaux

Échauffement de 10 à 15 minutes et présentations

- Accueillez chaleureusement chaque athlète (en faisant par exemple un poing à poing) et les parents.
- Présentez vos 3 grandes règles et les comportements attendus.
- Établir des mesures à prendre si un athlète s'écarte du groupe.
- Vérifier les noms et les numéros de téléphone des parents.
- 🛡️ **Inspectez l'équipement** des athlètes avant le départ des parents.
- **Présentez les objectifs et les compétences de la journée :**
 - 🛡️ **Échauffement dynamique** (sans skis)
 - 🛡️ Jeu « **Je préférerais...** » (avec les skis)

Ski

- Parcourir les pistes tout en évaluant les habiletés des athlètes, et en variant le type de terrain et la forme des virages.
- Travailler les impulsions sur terrain plat et sur les sauts en bordure de pistes.
- **Activités :**
 - 🛡️ Suivez le guide (diverses techniques)
 - 🛡️ Taper avec le ski
 - 🛡️ Faire des bonds sur 2 pieds
 - 🛡️ Rotations 180 et 360 sur la neige
 - 👁️ **Position équilibrée**
 - 👁️ **Équilibre latéral (côté)/avant/arrière**
 - ★ Prévoyez une pause ASE et jouez à : « **J'aime...** »

Sauts

- S'amuser sur de petits modules de sauts.
 - 👁️ **Impulsions et réceptions en équilibre**
- Enseigner la position d'approche (zone sans virage).
- Apprendre aux athlètes à faire une extension.
- Sur un petit tremplin, enseigner au moins une nouvelle figure verticale.

10 minutes de récupération

- Récupération sur piste damée.
- Étirements statiques à faire en cercle, sans skis.
- Faire un retour sur les réussites de chaque skieur, et stimuler questions et commentaires.

le Coffre à outils de l'entraîneur : SEMAINE 1

Inspection de l'équipement

Demandez aux enfants de se déplacer sur leurs skis pour vérifier si leurs bottes sont bien fixées. Sinon, demandez aux parents d'aller faire faire les ajustements. Vérifiez si les casques sont bien ajustés.

Échauffement dynamique

Balancement des jambes, talons, fesses, rotations du tronc, cercles avec les bras, rotations du cou. Ajouter des habiletés de ski : taper des pieds, faire des bonds, pratiquer des extensions en élevant les bras, allonger les bras de chaque côté, *safety grab*, 180 et 360 au sol.

Jeu « Je préférerais... »

L'entraîneur demande aux athlètes « Préféreriez-vous skier sans chaussettes ou sans gants? » Ceux qui ont répondu « sans chaussettes » font 5 sauts, et ceux qui ont répondu « sans gants » patinent jusqu'à l'arbre. « Préféreriez-vous skier avec Shrek ou avec Lady GaGa? » et ainsi de suite.

J'aime

Invitez les skieurs à se nommer et à dire quelque chose sur eux. Vous êtes le premier.

Taper avec les skis

Les athlètes traversent la piste en tapant le sol d'abord avec le ski en amont (comme s'ils écrasaient des insectes). Ensuite, ils frappent la neige avec le ski en aval à l'amorce du virage, avec le ski intérieur lors de l'exécution du virage et avec le ski en amont jusqu'à la fin du virage.

Passez ensuite aux **bonds sur 2 pieds**. Imaginez des « animaux qui bondissent ».

- ★ Témoignez votre intérêt aux athlètes en les regardant dans les yeux et en les nommant.
- ▲ Demandez régulièrement aux athlètes de s'autodénombrer.
- ▲ **Les trois règles du saut :**

1. Inspecter le module de saut
2. Désigner un pareur
3. Contrôler la vitesse

SEMAINE 2 : FREESKIING 2 ET SLOPESTYLE 1



Positions dynamiques équilibrées

Terrain : pistes damées, parc de niveau vert

Échauffement de 10 minutes

- ★ Le moment ASE : Présentez votre « **étoile du jour** ».
 - Annoncez le programme de la journée.
- 🎒 Jouez au jeu des **clans** et faites un échauffement en lien avec la leçon.

Ski

- Revenir rapidement sur les compétences et les activités de la première semaine (10 min). « L'étoile du jour » prend un peu les devants.
- Ajouter de nouvelles difficultés (p. ex., bondir à différentes phases du virage).
- Faire un retour sur le synchronisme du planter du bâton.
 - 🎒 **Dans quelle phase l'athlète éprouve-t-il le plus de difficulté?**
- Utilisez la vidéo lorsque c'est possible.
- Sur une piste de niveau vert peu achalandée, l'athlète traverse lentement la piste à reculons, en s'exerçant à s'immobiliser en chasse-neige arrière.
 - 🎒 **Position équilibrée**
- Effectuer des virages en V à reculons. Exerçer une pression sur un ski.
 - 🎒 Si l'athlète est prêt, il peut enchaîner des virages à reculons en faisant un 180 à plat ou un **buttering**.
 - 🎒 Progressions à suivre avant d'aller dans le parc : **progression sur le box, course en dérapage latéral, tracer des box sur la neige.**
- ★ Le moment ASE : à tour de rôle, les athlètes tiennent les rênes dans le jeu « suivez le guide ». Chaque athlète fait **une affirmation personnelle** avant d'aller dans le parc.

Parc à neige

- 🎒 Enseignez l'étiquette du parc (voir l'avant dernière page du livret).
 - Skiez en ligne droite sur un *fun box*. Encouragez les athlètes à faire preuve de patience lorsqu'ils annoncent « drop-in ».
 - 🎒 **Skis droits, position équilibrée, regard vers l'avant**
- ★ L'apprentissage de nouvelles habiletés peut miner l'assurance des athlètes. Incitez-les à s'encourager les uns les autres.

10 minutes de récupération

- Durant les étirements statiques, demandez à tous les athlètes comment ils se sentent à propos de leur affirmation personnelle. Ont-ils atteint leur objectif? Pourquoi?



Le Coffre à outils de l'entraîneur : SEMAINE 2

L'étoile du jour

Chaque semaine, un athlète est désigné « l'étoile du jour ». Remettez à l'athlète désigné un accessoire amusant comme un dossard de course et donnez-lui des privilèges, par exemple, choisir la première piste. Assurez-vous que chaque athlète a la chance d'être l'étoile du jour, même si vous devez avoir deux étoiles du jour certaines journées.

Clans

L'entraîneur dit, « Ceux qui préfèrent le chocolat sautent sur deux pieds, ceux qui préfèrent la vanille font un 180 ». Les enfants font un choix et effectuent l'exercice demandé tout en rejoignant le reste de leur « clan ». Le clan qui se regroupe en premier remporte le jeu. Répétez l'exercice.

Échauffement dynamique

Faire des contre-rotations du haut et du bas du corps. Sauter droit et atterrir en position « switch ».

Courses de dérapage latéral

Exercice de dérapage latéral dans une zone déterminée. Le skieur le plus rapide gagne.

Les affirmations personnelles sont en fait une façon d'établir ses objectifs. Par exemple, « Aujourd'hui, je vais prendre une pause avant d'être trop fatigué ». Il faut rester dans la simplicité.

Buttering

L'athlète induit une rotation avec le haut du corps et exerce une pression soit sur les spatules, soit sur les talons des skis. Le relâchement de la pression exercée provoque une rotation.

Progression box

Sauter en 180 et atterrir et glisser de côté en descendant tout droit dans la pente. Maintenir les skis à plat! Le poids est au-dessus de la jambe aval, le corps est bas, ouvert et en équilibre, les yeux regardent vers le bas. L'athlète fait un dérapage latéral sur le box avec l'aide manuelle de l'entraîneur avant de le faire seul.

Tracer des box dans la neige

Les athlètes tracent des *box* imaginaires dans la neige, puis s'exercent à sauter dessus.

SEMAINE 3 : BOSSES 1



Apprendre les techniques spéciales employées par les skieurs de bosses

Terrain : piste damée de niveau vert/bleu, rollers niveau vert/bleu, piste de bosses niveau vert

Échauffement de 10 minutes

- ★ Présentez votre « **étoile du jour** ».
 - Annoncez le programme de la journée.
 - **L'échauffement dynamique** comprend des mouvements d'absorption/d'extension. Ajoutez la contre-rotation du haut et du bas du corps et quelques pivots des genoux.
- 🇩🇪 **Jeu du chat et de la souris** (sans skis)

Ski

- Retour rapide sur les habiletés vues la semaine précédente (10 minutes).
- Familiariser les athlètes avec les bosses naturelles, en commençant par une longue traversée. Allez-y doucement, car les bosses peuvent faire peur à certains enfants.
- Mettre en pratique les habiletés apprises lors de l'échauffement.
- 🇩🇪 **Plafond de verre, plateau de boissons.** Isoler le haut du corps et faire le virage à l'aide du bas du corps.

Rollers ou piste de bosses de niveau vert s'il n'y en pas

- Identifiez les différentes parties d'une bosse : la face, le côté, le sommet, les dépressions, la crête et le dos.
- Expliquez aux athlètes le lien entre la flexion et l'extension et les rouleaux. Les athlètes commencent par un seul roller.
- Essayer 2 à 5 rouleaux d'affilée.
 - 🇩🇪 **Mouvements des chevilles, des genoux et des hanches**
- Mettez les athlètes au défi de faire les mêmes exercices qu'ils ont faits sur les pistes damées.
- 🇩🇪 Ajoutez l'exercice **Génie**.

Bosses

- Descendre un champ de bosses en traversée. Pratiquer l'absorption.

10 minutes de récupération

- 🇩🇪 Pendant les étirements, apprenez aux athlètes le nom des muscles principaux : quadriceps, ischio-jambiers, grand fessier, muscles du tronc (bas-ventre et le dos), et pectoraux.



le Coffre à outils de l'entraîneur : SEMAINE 3

Jeu du chat et de la souris

Lorsqu'une personne est touchée, elle doit pratiquer continuellement l'absorption et l'extension (comme si elle skiait dans les bosses) jusqu'à ce qu'une autre personne la délivre en lui faisant un double poing-à-poing dans ses mains tendues.

Plafond de verre

Skier sans lever ou baisser la tête, comme si la tête était directement sous un plafond de verre.

-  Mouvements nombreux des genoux
-  Le haut du corps tourné vers le bas en direction de la ligne de pente

Plateau de boissons

Skier avec un plateau de boissons imaginaire dans les mains sans le renverser.

-  Le regard vers l'avant, la poitrine bombée

Génie

Les bras sont croisés au-dessus des épaules, les coudes sont élevés et tirés à l'avant. Descendre lentement en ligne droite les rollers ou des petites bosses. Cet exercice aidera l'athlète à mieux sentir les rouleaux plutôt que de simplement les voir.

-  Cet exercice doit se faire assez lentement.

- **Deux étoiles et un souhait** : La rétroaction doit comprendre deux points positifs et un point à améliorer.
 1. Tu as fait une excellente flexion du genou.
 2. Ton amplitude de mouvement était grande.
 3. La prochaine fois, essaie de regarder quelques bosses plus loin devant toi.

Évitez de faire trop souvent des remarques trop générales comme « Bon travail! »

- **Utilisez la vidéo lorsque c'est possible.**

SEMAINE 4 : SAUTS 2



Divisez les tâches difficiles en petites étapes

Terrain : pistes damées, petits rouleaux ou petites bosses, saut simple de niveau débutant

Échauffement de 10 minutes

- ★ Présentez votre « étoile du jour ».
- Communiquez les objectifs du cours d'aujourd'hui.
- 📖 **Jeu « Terre, Mer et Ciel »**
- L'échauffement dynamique comprendra beaucoup de sauts verticaux et les phases du saut (élan/impulsion/vol/réception).

Ski

- Sur un terrain facile, revoir les virages propres aux bosses.
- Explorer des virages de rayon court, moyen et long.
- Virages avec braquage puissant, terrain varié.
- Essayer de faire un saut 180 sur terrain plat.
- S'élancer dans les airs à un endroit sûr.
 - 👁️ Extension et envol
- Démonstration du 180 et du 360.
 - 👁️ Axes de rotation stables, tronc robuste, les yeux en direction du déplacement

Sauts

- ⚠️ Dans une zone sûre, revoir les règles de sécurité d'un site de sauts.
- Mettre en pratique le contrôle de la vitesse.
- Revenir sur la « zone sans virage » et l'extension du corps au moment de l'impulsion.
- Guider chaque athlète dans l'exécution du «T set », du « touché de la botte », de l'« aigle », du « Shifty » et du « Twister ».
- 📖 Revoir **Les Principes de Rotation** du 180 et 360.
- S'exercer à faire la rotation 180 dans les deux sens dans des rouleaux ou de très petites bosses.
 - 👁️ L'athlète regarde vers le bas après la rotation
- ★ Prévoyez une pause ASE et jouez à **Nommer une prise** pour se reposer un peu de la séance de sauts.

10 minutes de récupération

- Si vous êtes à la mi-session aujourd'hui, distribuez vos cartes d'évaluation.

le Coffre à outils de l'entraîneur : SEMAINE 4

Terre, Mer et Ciel

Délimitez deux zones en dessinant une ligne dans la neige. Une zone représente la terre, l'autre la mer. Lorsque vous dites « terre » les enfants sautent dans la zone « terre », et lorsque vous dites « mer », ils sautent dans la zone « mer ». Lorsque vous dites « ciel », ils doivent sauter le plus haut possible et faire une figure.

Nommer une Prise

Formez un cercle (sans les skis). L'étoile du jour crie le nom d'une prise tout en l'exécutant. Le skieur suivant exécute la même prise puis en ajoute une autre en criant son nom. À tour de rôle, chaque membre du cercle fait la prise précédente et une prise de son choix. Faites le tour du cercle autant de fois que vous le désirez.

Les Principes de Rotation

Faire pression sur la fixation avant et générer une force avec la carre du ski lors de l'impulsion. Pousser le gros orteil droit vers le centre du corps, et tourner vers la gauche. Garder le corps tendu dans les airs et regarder en direction de la rotation après l'impulsion en prévision de la réception.

Contact Twist 180

Décoller avec puissance. Exécuter une rotation en se propulsant hors de la neige et en tournant les hanches dans le sens de la rotation. Le haut et le bas du corps tournent en même temps. L'athlète atterrit en regardant derrière lui en direction du saut, puis tourne la tête pour regarder vers le bas, en skiant à reculons.

360°

Il faut maîtriser le 360 au sol avant de l'essayer sur un saut. Dissuadez de faire une torsion pour tourner; certains le font au début quand-même. Tenter de faire une extension du bas du corps sur le nez du saut, tout en gardant le haut du corps stable.

SEMAINE 5 : INTRODUCTION À SLOPESTYLE 2



Enchaîner des figures dans le parc

Terrain: pistes damées de niveau vert/bleu, box dans le parc acrobatique (1 pi à 4 pi de largeur)

Échauffement de 10 minutes

- ★ Présentez votre « étoile du jour » .
- Annoncez les objectifs du cours d'aujourd'hui.
- 🏂 Jouez à **Jean dit** en révisant les sauts et en s'exerçant à enchaîner des figures.

🏂 Échauffement dynamique

Ski

- Jouer à **Suivez le guide**, en enchaînant une variété de formes et de rotations.
- Retour sur la Progression sur le box vue à la semaine 2.
- Se pratiquer à mettre les skis sur les carres.

🏂 Glissement latéral → glissement latéral/prise de carres

- 🏂 **Arrêts de hockey** : faire un arrêt complet du virage-pivot durant la prise de carres.

- 🏂 **Virages Rollerblade** : effectuer un virage avec conduite et prise de carres.

Parc

- 🟡 Sur 2 ou 3 petits modules, réviser les zones d'arrêt et de chute sécuritaires, et les signaux « ouvert » ou « fermé » des sauts.
- Faire des figures qui s'enchaînent bien sur une ligne de slopestyle.
- Après une démonstration, les athlètes essayeront un 180 sur une mini demi-lune, sur un « side jump » ou un « side hit ».
- 🟡 Positionnez-vous de sorte à pouvoir observer tous les modules et la fin du parcours.
- Après une démonstration, s'exercer à glisser de côté sur un **box**.
- Mettre en pratique les impulsions et les réceptions sur le **box** au lieu de glisser jusqu'au bout du **box**.
- Revenir sur les exercices précédents pour expliquer pourquoi les carres doivent être à plat sur un **box**.
- **S'entraîner à exécuter des sorties avant du box de façon contrôlée.**
 - 🟡 Sortie du box le haut du corps vers l'avant
 - 🟡 L'épaule avant dirigée vers la fin du **box**

10 minutes de récupération

- Pendant les étirements, félicitez le groupe pour avoir essayé de nouvelles habiletés.
- Trouvez un cri de ralliement d'équipe.



le Coffre à outils de l'entraîneur : SEMAINE 5

Jean dit

Dans cette version du jeu, Jean (vous) nomme des sauts et des figures, en allongeant progressivement la liste. Par exemple : Jean dit : faites un 360, un Spread et un saut groupé. Les personnes qui ne font pas ce que Jean dit doivent faire 3 sauts groupés comme conséquence.

Échauffement dynamique

Divisez le groupe en deux équipes, puis alignez les skieurs sur deux rangs. Chaque skieur fait une courte course-navette jusqu'à un point d'arrivée en exécutant des réceptions de saut/vrille de côté, comme s'il atterrissait sur un box. Lorsque l'athlète rejoint son rang, la prochaine personne part. La première équipe qui termine remporte le jeu. À la deuxième manche, l'athlète essaie de faire une torsion dans le sens inverse puis exécute un 360.

Suivez le guide

Combinez le glissement latéral avec la prise de carres, et les virages *rollerblade* avec les arrêts de hockey pour aider les athlètes à faire la distinction entre le glissement avec les skis à plat et la prise de carres, et pour les amener à réagir rapidement.

- ▲ Pour sortir de la boîte en toute sécurité à tout moment, le skieur doit fléchir les genoux. Insistez sur la nécessité d'adopter une position basse sur le box afin de pouvoir en sortir à tout moment.
- ★ Permettez à « l'étoile du jour » de choisir le jeu à faire pendant la pause aujourd'hui.

SEMAINE 6 : BOSSES 2



Constatez à quel point chaque athlète a fait du chemin!

Terrain : terrain damé de niveau bleu, rollers ou bosses faciles

Échauffement de 10 minutes

★ Présentez votre « **étoile du jour** ».

- Communiquez les objectifs du cours d'aujourd'hui.

🏊 Jeu d'escrime

- L'échauffement dynamique comprendra la révision de la posture et des mouvements propres aux bosses, comme les sauts latéraux, etc.

Ski

- Encourager les athlètes à ne pas retenir leur souffle lorsqu'ils exécutent des figures.
 - 👉 Les skis parallèles à l'amorce du virage
- Skier en ligne droite à reculons sur un terrain facile, enseigner le contrôle de la vitesse.
 - 👉 Contrôle de la vitesse, déplacement en ligne droite
- 🏊 Course en parallèle sur parcours parsemé de bosses avec des rayons courts/moyens, sur un terrain de niveau bleu.
- Mettre en pratique le synchronisme du planter du bâton sur des pistes damées avant de le faire dans les bosses.

Rollers ou bosses de niveau vert si vous n'en avez pas

- Revenir sur les activités des rollers de la leçon Bosses 1.
 - 👉 Maintien de la posture et de l'équilibre lors de l'absorption
- Accroître graduellement la vitesse, un roller/une bosse à la fois.
- Skier dans un parcours balisé dans les rollers.
 - 👉 Absorption, maintien du contrôle et stabilité

Bosses

- Traverser la ligne de pente en pratiquant l'absorption de type rollers dans des bosses de niveau facile.
- Effectuer un virage à la fin de la traversée.
- Faire le planter du bâton sur le dos du roller/de la bosse.
- Rétrécir graduellement la traversée.
 - 👉 Absorption et extension
- Intégrez un petit saut dans une traversée.

10 minutes de récupération

- 👉 Respirer profondément pendant les étirements pour optimiser les résultats.

le Coffre à outils de l'entraîneur : SEMAINE 6

Jeu d'escrime : échauffement compétitif

Jumeler les athlètes selon leur grandeur/force corporelle. Deux enfants se font face. Tout en se déplaçant, les enfants essaient de toucher les genoux de l'adversaire à trois reprises. Les enfants changent de partenaire après un certain temps.

Courses en parallèle sur pistes damées

Créez un parcours avec des rayons courts à moyens qui permettent aux skieurs de maintenir leur ligne et leur vitesse. Aménagez deux parcours (délimités par des brosses) distancés d'au moins 10 m pour organiser des confrontations.

Suggestions pour la progression de l'apprentissage

- Utiliser différentes formes de virages pour permettre à chaque skieur de faire un choix en fonction de son aptitude.
- Enseigner l'extension (faire un virage sur la crête de la bosse, sur le dos de la bosse, allonger les jambes pour maintenir le contact avec la neige – les spatules descendent en premier).
- ★ Demandez aux athlètes qui préfèrent être spectateurs d'encourager et d'appuyer les autres, ou attribuez-leur des fonctions de chronométreur, de préposé au départ ou d'annonceur.
- ★ Prévoyez du temps pour vous entretenir individuellement avec chaque athlète aujourd'hui.
- Remettez les rapports de mi-session aujourd'hui si vous suivez un programme de 12 semaines. Si votre programme est de plus courte durée, remettez les rapports au milieu de votre session.

SEMAINE 7 : FREESKIING 2 ET SAUTS 3



Promouvoir la prise de décision réfléchie

Terrain : neige non damée, terrain plus abrupt, arbres et bosses naturelles

Échauffement de 10 minutes

- ★ Présentez votre « étoile du jour ».
- L'étoile du jour choisit un jeu à faire pendant l'échauffement.
- 🚗 **Au cours de l'échauffement dynamique**, communiquez les objectifs du cours d'aujourd'hui.

Freeskiing

- Parcourir la montagne en freeski. Varier le type de terrain (parcours de ski alpin, terrain non damé, etc.)
- ★ Laisser les skieurs choisir quelques-unes de leurs pentes préférées.
- 👁️ Équilibre durant le virage, peu importe le terrain
- 👁️ Position de la main avant, surtout sur terrain abrupt
- Discuter de la façon de s'adapter à chaque type de terrain.
- Accélération/Décélération (pas d'exercice officiel).
- Retour sur le 180 et le 360 en surface.
- Skier à reculons dans un parcours délimité par des brosses.
- Retour sur le *buttering*, intégrer le *buttering* dans des rotations.
- *Butter* 180, puis 360.
- Sauter à partir d'éléments naturels et de petits dénivelés.
- 👁️ Synchronisme de l'impulsion (qui a un effet sur la réception)

Parc

- 🚧 Revoir les règles de sécurité du parc, si nécessaire.
- Encourager les athlètes à explorer où il est possible de sauter.
- Explorer en toute sécurité de nouveaux modules dans le parc, comme les murs/quart de lune.
- Encourager les athlètes à ne pas retenir leur souffle lorsqu'ils exécutent des figures.
- 👁️ Faire des choix judicieux
- Enseigner le *Air to Fakie* (à reculons) et le 180 sur le mur, progression des compétences sur le mur, la bonne façon de grimper sur le mur et de faire une rotation arrière 180 en se dirigeant avec le haut du corps.
- 👁️ Rotation à l'apogée du déplacement et synchronisme (crucial)

10 minutes de récupération

- 🚗 Étirements statiques et discussion sur les réussites.



le Coffre à outils de l'entraîneur : SEMAINE 7

Échauffement dynamique

Aujourd'hui, ce sont les athlètes qui dirigent l'échauffement. L'étoile du jour choisit d'abord un exercice dynamique, puis à tour de rôle, les athlètes choisissent un exercice. S'ils oublient quelque chose, donnez-leur des indices pour les aider à trouver les exercices manquants.

Suggestions pour la progression de l'apprentissage

- Skier sur toutes les variétés de terrain – on favorise ainsi la prise de décision dans un environnement non structuré.
- S'entraîner à l'extérieur des sites d'entraînement : idéalement, les skieurs demeurent en équilibre à toutes les phases du virage, sur tous les terrains.
- Utiliser la vitesse pour varier le niveau de difficulté en dehors de l'environnement d'entraînement.
- Utiliser une variété de positions et la répartition du poids pour maîtriser le terrain.
- Demander aux skieurs d'exécuter des habiletés acquises sur un terrain dégagé pour encourager la créativité et l'adaptation.

Auto-évaluations

Demandez à vos athlètes de s'autoévaluer en répondant à vos questions dirigées. Par exemple, ai-je appris de nouvelles figures aujourd'hui? Ai-je eu des pensées positives? Est-ce que j'étais effrayé? Enthousiaste?

- ⚠ Reconnaître les signes de fatigue (se sentir fatigué ou distrait, et faire des erreurs bêtes). Dites aux athlètes de vous le dire lorsqu'ils sont fatigués.
- **Si votre programme se termine la semaine prochaine, n'oubliez pas de remplir les cartes d'évaluation et les certificats. Annoncez qu'il y aura présentation.**
- Informez les parents par courriel du lieu exact et de l'heure de la présentation qui aura lieu la semaine prochaine.

SEMAINE 8 : PRÉSENTATION DES COMPÉTENCES



Le jeu et l'apprentissage vont de pair

Terrain : terrain de ski acrobatique – box, petits sauts, bosses et murs

Échauffement de 10 minutes

- ★ Décidez à l'avance de désigner ou non une « **étoile du jour** » aujourd'hui.
- Choisissez un ou deux jeux d'échauffement parmi les favoris de votre groupe.
- **Échauffement dynamique** – avec musique si c'est possible.
- Annoncez le programme de la journée.
- Veillez à ce que les parents sachent où se tiendront les activités.
- Déplacez-vous vers les lieux prévus et présentez les nouvelles habiletés. Chaque skieur a un compte à rebours et le reste du groupe l'encourage!
- 🎯 Belles réceptions **contrôle et style**

Habiletés à exécuter

- **Sauts :** Saut vertical simple avec impulsion équilibrée. 180 avant dans les deux sens.
- Figure préférée.
- **Box :** Glisser sur un *box* de côté et faire une sortie avant. Terminer à reculons (si l'athlète est capable).
- **Freeskiing :** En équilibre, faire des virages à rayon moyen, en effectuant une prise de carres pendant la majeure partie du virage. Le virage est attaqué par le bas du corps. Être capable de se déplacer sur la neige sur un terrain varié.
- **Bosses :** Parcours de ski balisé dans un roller ou de petites bosses. Le haut du corps est stable. L'athlète pratique l'absorption. Parcours de bosses de 100 m doté d'un saut à la fin du parcours.
- **Mur/demi-lune :** Glisser sur un mur ou une demi-lune.

Conseils sur la tenue de l'événement :

- La signalisation visuelle sur le terrain est un guide utile pour les enfants, et permet d'éliminer toute confusion ou les complications sur le parcours.
- Pour améliorer le déroulement et pour ajouter de l'excitation, on se limite à deux groupes à la fois.
- Un entraîneur est posté au début et au bas du parcours. Un bénévole pourrait aider au besoin.



le Coffre à outils de l'entraîneur : SEMAINE 8

Points à considérer en prévision de la présentation

La présentation est une occasion de consolider les habiletés et de se rassembler. Planifiez la présentation et informez les parents.

- Pouvez-vous vous déplacer rapidement d'un point à un autre?
- Où se placeront les skieurs pour observer?
- Avez-vous besoin d'équipement spécial?
- Aurez-vous besoin d'assistants?
- Les athlètes doivent-ils apporter des gâteries à partager à l'heure du repas?
- Aimeriez-vous que les athlètes portent des accessoires amusants (et sécuritaires)?
- Attribuerez-vous des prix? Y aura-t-il de la musique?
- Est-ce que les parents participeront? (préposés au départ, meneurs et meneuses de claques, etc.)

L'activité doit être dynamique et amusante!

- Jeux en groupe?
- Photos?
- Inviter un ami à skier?
- Skier avec un athlète plus vieux?
- Faire équipe avec un autre groupe?
- Prix? La meilleure figure, la chute la plus spectaculaire, la personne qui a fait le plus de progrès?
- BBQ?

Invitez la famille!

SEMAINE 9 : SLOPESTYLE 3 ET HABILITÉS SUR LE MUR



La révision est une partie importante de l'apprentissage

Terrain : pistes damées abruptes, parc

Échauffement de 10 minutes

- ★ Présentez votre « **étoile du jour** ».
- 🏂 Refaites un **jeu d'échauffement** qui nécessite de sauter.
 - L'échauffement dynamique comprend l'isolation du haut et du bas du corps. Par exemple, sauter droit et atterrir les pieds inversés. À faire dans les deux sens.
 - Annoncez les objectifs du cours d'aujourd'hui.

Freeskiing

- Traverser la pente les skis parallèles. Rouler les chevilles pour mettre les skis sur les carres. Laisser la ligne de côté mordre dans la neige et produire un virage coupé.

🏂 Virage en J

👁️ Virages coupés

🏂 Exercice d'angulation

👁️ Virages coupés, équilibre

Habilités sur le mur (ou demi-lune)

- ★ Revoir les objectifs fixés sous forme **d'affirmations personnelles**.
 - Réviser le 180 sur le mur.
 - S'entraîner à synchroniser l'impulsion et expliquer aux athlètes comment le choix de la ligne dans un mur influence la vitesse.
 - Faire de multiples passages sur le mur ou dans la demi-lune en exécutant des virages coupés à 180 degrés en montée.
 - 👁️ **Contrôle de la vitesse sur les murs**
 - Récapituler Slopestyle 1-3 et travailler les techniques difficiles.
 - Pour clore la journée, skier dans une multitude de modules et d'aménagements.

10 minutes de récupération

- Étirements statiques et retour sur les réussites de la journée.
- 👁️ Si c'est une journée froide, discutez des signes d'engelure. D'abord on a froid et la peau pique. Ensuite, on ressent un engourdissement; la peau devient rouge, blanche ou bleutée et prend un aspect cireux et on peut ressentir de la lourdeur.



le Coffre à outils de l'entraîneur : SEMAINE 9

Jeux d'échauffement pour les sauts

- Je préférerais (semaine 1)
- Clans (semaine 2)
- Terre, Mer et Ciel (semaine 4)

Virages en J

Sur une piste de niveau bleu à la surface plane, trouver un grand espace où l'on peut descendre dans la ligne de pente. En traversée sur une pente, l'athlète penche les skis sur les côtés pour effectuer des virages coupés tout en traçant la lettre J sur la neige, avec deux lignes de virages distinctes.

Exercice d'angulation

Traverser la pente en plaçant la main en aval sur la hanche. Lever la main en amont dans les airs. Faire un virage, puis changer de main.

Suggestions pour la progression de l'apprentissage dans la demi-lune (si disponible)

- Enseignez à vos athlètes que les skieurs peuvent skier aussi rapidement ou lentement qu'ils le désirent en contrôlant leur ligne.
- Enseignez un Alley Oop 180 qui aide à réduire la vitesse de façon précipitée et qui permet de varier la descente.
- Les athlètes peuvent grimper sur la zone inférieure des murs pour isoler et mettre en pratique certaines manœuvres et progresser à leur propre rythme en toute sécurité.

SEMAINE 10 : BOSSES 3



La révision est une partie importante de l'apprentissage

Terrain : Rollers/Parcours de bosses

Échauffement de 10 minutes

- Refaire l'échauffement du cours Bosses 2.

Freeskiing

- Refaire les exercices du cours Bosses 2 sur pistes damées.
 - 👁️ Isolation du haut du corps et amorce du virage avec le bas du corps
- Rétrécir la forme du virage, réduire le rayon et s'exercer sur un terrain plus abrupt.
 - 👁️ Ski sans arrêts sur de longs tronçons

Rollers ou bosses de niveau vert si vous n'avez pas accès à un Roller

- Faire un retour sur la technique d'absorption enseignée au cours Bosses 1.
 - 👁️ Maintien du contact skis-neige autant que possible

Bosses

- Récapitulation du saut dans un parcours de bosses.
- Objectif : descendre un parcours de bosses complet et exécuter un saut.
 - 👁️ Maintien du contrôle
- Lorsque les skieurs sont prêts, augmenter le niveau de difficulté.
- ★ Skier un parcours complet et inclure un saut; demande une grande concentration. Prenez une pause mentale en skiant sur une piste rapide et plane si le niveau d'attention des athlètes chute, ou prenez simplement une pause en mettant de côté tout ce qui concerne la leçon.
- 🚫 Soyez attentif aux signes de fatigue.
- 🏠 **Prendre une pause active.**

10 minutes de récupération

L'entraîneur nomme un muscle appris au cours Bosses 1 et le groupe décide d'un étirement ou deux à faire pour chaque muscle.

Le Coffre à outils de l'entraîneur : **SEMAINE 10**

Suggestions pour la progression de l'apprentissage

Le but est d'atteindre la fin du parcours sans chuter. Variez la longueur du parcours afin de permettre à chaque skieur de réussir. Le parcours peut commencer n'importe où sur la pente.

Expérience de compétition

Expliquez aux athlètes ce que les juges observent dans une compétition. Par exemple, demeurer dans sa ligne, poursuivre sa descente même si on commet une erreur, etc.

Compétitions amusantes

Pour ajouter de la variété, groupez les athlètes par deux pour chaque habileté à expérimenter : meilleure figure sur la dernière vague, courses avec virages sur un pied, le plus grand nombre de rotations dans les vagues, virage à reculons sur les deux dernières vagues. Faites preuve de créativité.

Montrez une vidéo d'un grand athlète ou d'une grande athlète de bosses du Canada et demandez aux athlètes de l'imiter!

Pause active

Course lente : Le but est de faire beaucoup de virages, sans s'arrêter, pour terminer le dernier.

Skier sur une jambe sur terrain damé

Tout est dit. Il faut essayer de tourner à gauche et à droite sur le ski gauche, et ensuite faire pareil sur le ski droit.

Anges dans la neige

Si vous avez besoin de prendre une pause sans les skis, trouvez de la poudreuse, allongez-vous et faites des *jumping jacks* à l'horizontale.

SEMAINE 11 : FREESKIING 4 / PARC ACROBATIQUE 4



La révision est une partie importante de l'apprentissage

Terrain : pistes de niveau noir, parc

Échauffement de 10 minutes

- ★ Présentez votre « **étoile du jour** ».
- 🛢️ Jeu d'échauffement tiré du Coffre à outils qui comprend des sauts et des prises.
- 👁️ Faites remarquer aux enfants comment la position de leur corps et les réceptions changent en fonction des différentes prises qu'ils exécutent. Quelles prises sont les plus difficiles?
- **L'échauffement dynamique** comprend une contre-rotation du haut et du bas du corps dans les deux directions.
- Communiquez les objectifs du cours d'aujourd'hui.

Freeskiing

- Si les athlètes sont prêts, explorer les pistes de niveau noir.
- ★ Expliquer aux athlètes que la maîtrise des habiletés exige continuellement de repousser ses limites.
- Apprendre à exécuter des virages équilibrés sur un terrain plus abrupt et varié.
- Montrer comment exercer une pression tôt sur les skis sur un terrain abrupt et à maintenir un bon équilibre durant le virage.
- 🛢️ Sur les pistes, faire une **visualisation** verbale en groupe avant d'entreprendre une activité difficile.
- Refaire les exercices de Freeskiing 1 et 2 sur un terrain de niveau difficile.
- Grimper pour trouver de la poudreuse, skier à travers les arbres, dans des bosses naturelles et sur autre type de terrain varié.

Parc

- Dans un parc, enchaîner des 360, 180 et figures sur le box.
- 👁️ **Réception à l'endroit idéal**
- Faire 3-4 descentes combinant des figures de manière créative et exploratoire.
- Utiliser les **affirmations personnelles** pour faciliter la concentration.
- Montrer à quel moment exécuter une prise, c'est-à-dire après avoir quitté le saut, à l'atteinte de l'apogée.

10 à 15 minutes de récupération

- Pendant les étirements statiques, discutez du bon esprit sportif en prévision de la semaine prochaine : être un bon gagnant ou perdant, félicitez les autres, etc.



le Coffre à outils de l'entraîneur : SEMAINE 11

Visualisation

Dites aux athlètes que vous allez faire un exercice pour déterminer si le fait de s'imaginer en train de skier peut les aider à mieux skier. « Ferme tes yeux. Imagine que tu tends les bras devant toi et que tu regardes calmement les bosses qui se trouvent devant. Prends une profonde respiration. Pendant que tu glisses vers l'avant, expire. Imagine tes pieds directement au-dessous de toi, et tes genoux qui passent au-dessus des bosses comme des ressorts. » Ajoutez autant de détails que vous le désirez.

Suggestions pour la progression de l'apprentissage

- La difficulté des prises peut varier. Commencez par le *Safety*, le *Japan* et le *High Safety*. Essayez ensuite le *Mute*, le *Tail*, etc.
- Lorsque les skis demeurent à plat dans les airs, il y a moins de mouvements requis.

Expérience de compétition

Expliquez aux athlètes ce que les juges observent en compétition. P.ex. : variété de figures, rotation dans les deux directions, etc.

Semaine prochaine

Si votre session se termine la semaine prochaine, n'oubliez pas de remplir les certificats et les cartes d'évaluation. Pour la semaine prochaine, trouvez un thème qui plaira aux enfants et rappelez aux parents que ce sera une journée déguisée.

SEMAINE 12 : DERNIÈRE SEMAINE ET JOURNÉE À THÈME



Trouvez des thèmes qui donneront aux athlètes le goût de participer!

Terrain : partout sur les pentes

Échauffement de 10 minutes

- Habillez-vous d'une façon qui respecte le thème de la journée.
- ★ Décidez à l'avance de désigner ou non une « **étoile du jour** ».
- 🎮 Rejouez à un jeu d'échauffement tiré du Coffre à outils qui plaît aux enfants, autour du thème de la journée.

L'échauffement dynamique d'aujourd'hui permettra d'évacuer la nervosité et de réduire l'anxiété à l'aide de respirations profondes.

- Annoncez le programme de la journée. Prévoyez suffisamment d'activités pour maintenir un bon rythme. C'est une excellente occasion d'essayer des habiletés qui ont été ratées, refaire les figures favorites et essayer quelque chose de nouveau.
- Limitez le nombre d'activités et songez même à laisser les athlètes choisir un nombre donné d'épreuves ou à laisser tomber celles qu'ils aiment le moins. Les athlètes peuvent être bénévoles à ces épreuves.
- C'est la dernière journée, alors terminez sur une note positive.
- Prévoyez suffisamment de temps pour remettre les évaluations et les certificats, et peut-être même jouer à un jeu à la fin.
- Idées similaires à celles de la semaine 8 :
 - Jeux en groupe?
 - Photos?
 - Inviter un ami à skier?
 - Skier avec un athlète plus vieux?
 - Faire équipe avec un autre groupe?
 - Prix? La meilleure figure, la chute la plus spectaculaire, l'athlète ayant fait le plus de progrès?
 - BBQ?

Invitez la famille!



**FREESTYLE
CANADA** 

Étiquette du parc acrobatique

1. Toujours faire appel à un pareur
2. Attendre son tour
3. Toujours regarder au-dessus de son épaule
4. Vérifier si la piste est dégagée
5. Sauter en respectant son niveau d'habileté
6. Toujours skier de façon maîtrisée
7. Ne pas rester dans la piste d'élan ni dans la zone de réception
8. Annoncer aux autres qui sera le prochain à descendre
9. En cas de chute, s'éloigner rapidement



POUR PLUS DE RESSOURCES
CLIQUEZ SUR
FREESTYLECANADA.SKI





POUR PLUS
DE RESSOURCES
CLIQUE SUR
HIGHFIVE.ORG/FR

À PROPOS DE HIGH FIVE®

HIGH FIVE® est la norme de qualité reconnue au Canada pour les programmes pour enfants et demeure fidèle aux cinq Principes du développement sain de l'enfant, qualifiés comme essentiels par la recherche pour offrir une expérience positive aux enfants :

1. **Un Adulte attentionné** : Souriez. Apprenez le nom de chaque enfant. Accueillez chaque enfant au début de la journée et dites aurevoir à chacun d'eux au moment de leur départ.
2. **Les Amis** : Débutez la journée avec un jeu de noms interactif pour permettre aux enfants à mieux se connaître. Soyez Ouvert à la Diversité et l'Unicité.
3. **Le Jeu** : Intégrez le Jeu au sein des activités structurées. Faites place à la flexibilité aux fins d'adaptation au Jeu spontané.
4. **La Maîtrise** : Faites appel au renforcement positif. Donnez l'occasion à chaque enfant de démontrer/atteindre leur Maîtrise en accomplissant quelque chose qu'ils aiment.
5. **La Participation** : Assurez-vous que tous aient la chance de participer à leur propre rythme. Impliquez les enfants dans la planification et le déroulement des activités et des tâches.



La norme HIGH FIVE®, fondée par Parcs et Loisirs Ontario, est composée de 4 domaines principaux, soit Formation & Développement, Évaluations de programmes, Politiques/ Procédures et Sensibilisation.

En tant qu'organisme-cadre de HIGH FIVE® au niveau national, Freestyle Canada s'est engagé envers le développement sain de l'enfant dans les programmes de sports et loisirs pour enfants.

Freestyle Canada recommande que tous les entraîneurs travaillant auprès des enfants soient certifiés HIGH FIVE®.