Des expériences gratifiantes pour tous: Glisser, rouler, se déplacer

Lors du camp de sports de neige d'une classe de 9H, Luigi a préféré le snowboard au ski. Débutant, il ne réussit pas le moindre virage et passe le plus clair de son temps assis dans la neige. Après quelques jours, il abandonne, dépité. La solution proposée semble radicale, pourtant elle ne fait que s'adapter aux prédispositions du jeune homme.

Ski ou snowboard

Quand l'enseignant présente la vidéo à ses élèves débutants pour qu'ils choisissent leur engin de glisse, le snowboard paraît bien plus cool aux yeux de certains et certaines, dont Luigi. Pourtant, la réalité ne correspond pas vraiment aux images «fun» visionnées en classe. Voilà donc Luigi, assis au sommet de la piste, les fesses mouillées et les bras endoloris, incapable depuis plusieurs jours d'effectuer le moindre virage.

Ses camarades ayant opté pour le ski ont dévalé la piste bleue le premier après-midi déjà et ils connaissent la majorité des 27 installations après quelques jours. Suite à une énième chute, Luigi déboucle ses fixations et jette son snowboard dans la neige. Il rejoint le chalet du ski-club en pleurant.

Solution proposée – Varier les activités

Dans cinq semaines, nous allons à Davos pour un camp de sports de neige. Par groupes de trois, recherchez sur Internet des activités possibles. Ou avez-vous des idées qui peuvent être mises en œuvre dans la neige? Faites une liste aussi complète que possible. Ensuite, nous présenterons nos suggestions en plénum.

Conseils

- Beaucoup d'élèves découvrent les pistes enneigées pour la première fois à l'occasion d'un camp. Les chances d'éveiller leur enthousiasme pour les sports d'hiver augmentent si l'on élargit l'éventail des activités: **raquettes à neige**, luge, **patinage**, construction d'igloo, **etc**.
- Le ski est beaucoup plus facile à appréhender que le snowboard, spécialement pour les élèves avec des capacités de coordination limitées. Les difficultés commencent déjà avec les fixations et le passage de la position assise à la station debout. Avec le ski, l'opération est bien plus simple et rapide. La mise en route aussi s'avère plus facile: l'équilibre sur les deux jambes est soutenu par l'action des bâtons et les premiers virages suivent rapidement.

Sources du concept de soi concernées

- **Proposer des défis variés:** Exploiter la diversité qu'offrent les montagnes suisses pour captiver les élèves.
- **Adapter les tâches aux prédispositions des élèves:** Proposer uniquement le ski aux débutants peu coordonnés afin de leur garantir des chances de succès.

Conseils pour d'autres activités sportives

- **Concours de toboggan**: Qui glisse le plus rapidement le long du toboggan? Les élèves testent plusieurs techniques. Puis ils se chronomètrent et notent leur temps. Un léger surpoids peut même s'avérer avantageux pour gagner en vitesse.
- **Patinage**: Les débutants apprennent plus vite avec des patins artistiques, à condition qu'ils soient prêts à les porter.

Source: Rafael Bühlmann, enseignant d'éducation physique, créateur de FunFit, expert J+S Sport scolaire

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO