

Excursions à skis: Conseils méthodologiques pour la formation en avalanches

Ce chapitre présente un choix – non exhaustif – de conseils méthodologiques et de modules d'enseignement dans le domaine des avalanches. Il ne doit pas être considéré comme une formation en tant que telle. La matière exposée s'adresse aux moniteurs qui disposent déjà de connaissances approfondies sur cette thématique et qui souhaitent instruire leurs participants. Deux modules consacrés à l'environnement sont aussi proposés.



Bases méthodologiques

Le set de cartes J+S «[Des activités J+S de qualité – Transmettre](#)» respecte un niveau méthodologique élevé. Essayez de mettre en pratique quelques-uns de ces conseils et modules dans vos leçons!

Instaurer un climat propice à l'apprentissage

- Mettre les participants à l'aise.
- Valoriser et respecter.
- Intégrer les participants aux décisions.

Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure

- Moins, c'est plus! Prioriser les objectifs.
- Amener les contenus selon une structure logique.
- Aller du plus facile au plus difficile, du connu à l'inconnu.

Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité

- Créer un environnement d'apprentissage qui tolère les erreurs.
- Toujours essayer d'occuper tous les participants.
- Communiquer des règles claires.

Donner des tâches attrayantes et des feed-back

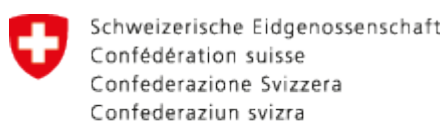
- Définir des tâches stimulantes et attrayantes sans surcharge.
- Transmettre un feed-back immédiat, honnête et constructif (effet motivant).

Plus d'informations: [Domaine d'action J+S «Transmettre»](#)

Modules d'enseignement

- Prévention des avalanches: [Zones de dépôt des avalanches / Déclivité des pentes](#) (pdf)
- Sauvetage en cas d'avalanche: [Formation DVA de 15 minutes / Sonder](#) (pdf)
- Planification des randonnées/Orientation: [Construire une montagne de neige et la colorer / Impressions dans la neige](#) (pdf)
- Facteur humain: [Répartir les rôles / Courbe de risque/Situation la plus dangereuse](#) (pdf)
- Formation à l'environnement: [Faune alpine en hiver / Sports de montagne et durabilité](#) (pdf)

Source: Christian Haug, J+S-Ausbildungsverantwortlicher Bergsteigen und Skitouren beim Schweizer Alpen-Club SAC und Bergführer; Malik Fatnassi, Chef Leistungssport Nachwuchs- und Elite-Kader Swiss Ski Mountaineering, SAC und J+S-Experte Skitouren



Office fédéral du sport OFSPO