

Glisser sur la neige: Du général au particulier

Polyvalence, apprentissage par les métaphores et par imitation, puis spécialisation: une méthode idéale pour motiver les enfants à s'engager durablement dans une discipline sportive.



Les enfants ont un grand besoin de mouvement, c'est pourquoi J+S-Kids s'oriente vers le modèle des formes de base du mouvement.

Pour les sports de neige, il s'agit avant tout des formes de base «se tenir en équilibre» et «glisser et dérapier». Afin d'élargir l'éventail des formes motrices, il s'avère judicieux, lors de l'échauffement, de proposer des jeux avec du petit matériel, balles et ballons par exemple. Les enfants peuvent ainsi exercer les formes de mouvement «lancer et attraper» et «courir et sauter». D'autres jeux et exercices d'échauffement permettent de développer les formes «grimper et prendre appui», «rouler et tourner» et enfin «lutter et se bagarrer».

Certaines formes de mouvement jouent un rôle essentiel pour les sports de neige: tourner par exemple – compris comme rotation autour de son propre corps – est la condition préalable à une rotation de 360° lors d'un saut sur un tremplin. Quant au rythme, il remplit une fonction d'orientation importante dans tous les mouvements.

Réflexions de base

L'apprentissage par les métaphores et celui par imitation (montrer – reproduire) assument une fonction centrale dans l'apprentissage moteur. Présenter des tâches à l'aide d'images, en lien avec une histoire qui se déploie sur plusieurs leçons, s'avère très efficace avec les jeunes enfants.

Il s'agit de transformer l'univers de la neige en grande place de jeu. Les enfants eux-mêmes découvrent des possibilités souvent insoupçonnées que le moniteur n'a plus qu'à exploiter judicieusement. Ainsi, un amoncellement de neige fraîche en bordure de piste peut offrir un terrain idéal pour partir dans un nouveau monde que les enfants créent au gré de leur imagination. Et pas besoin de gros matériel pour cela!

En grandissant, les enfants améliorent leur capacité de concentration et peuvent résoudre des tâches de plus en plus complexes. En outre, les petits défis et autres concours prennent une signification croissante.

«Racing Basics»

Les trois premiers «Racing Basics» sont les bases essentielles qui doivent être acquises dès le départ et qui accompagneront le skieur tout au long de sa carrière. Il s'agit d'aptitudes transdisciplinaires:

- **Adopter la bonne attitude:** Une position de base dynamique revêt une importance centrale pour l'exécution d'un mouvement de grande qualité. Elle permet en tout temps de conduire

ses skis ou sa planche dans la direction voulue. La bonne position est celle d'une attitude centrée du corps sur les skis ou sur la planche. La musculature du tronc est stabilisée et les articulations sont légèrement fléchies.

- **Agir:** Il s'agit en première ligne de la gestion active des différentes forces qui s'exercent sur le sportif. Le centre de gravité se déplace tant verticalement qu'horizontalement (virages, sauts). Le skieur doit aussi s'adapter aux irrégularités de la piste. L'accent doit être mis ici sur les mouvements clés (flexion/extension, rotation, bascule/angulation).
- **Stabiliser:** Après la phase active, le centre de gravité est stabilisé dans la nouvelle direction du mouvement. Le tronc joue ici un rôle de stabilisateur en permettant d'éliminer les mouvements parasites susceptibles de créer des déséquilibres. Une activation ciblée des muscles stabilisateurs du tronc permet en outre de transmettre l'énergie de la rotation et de maintenir la position optimale.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO