



# Développement Course

*Référence #1 : Manuel du formateur 2010-2011 de l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada*  
*Référence #2 : Étoile des Neiges, Alpine Canada Alpin 2005*

## Étoile des Neiges 2

### Description du cours

Préalable au cours	Effectuer des virages parallèles dans une piste verte.
Terrain d'entraînement	Niveau débutant ●, difficile ■ et très difficile ◆ : avec approbation du <u>superviseur</u> (Familiale, 4 km, Magog, Slalom, Escapade, Grande-Coulée, <i>Trois-Ruisseaux, Sherbrooke, Magnum</i> : selon l'évolution des élèves) Utilisation de parcours d'entraînement.
Terrain d'évaluation	Niveau difficile ■ (Magog)
Apprentissages et évaluation	Effectuer des virages parallèles dans une piste bleue en démontrant une prise de carres entre les virages. (Se référer au cahier <i>Étoile des Neiges, Alpine Canada Alpin</i> )

### Encadrement et supervision

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford et accrédité par l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada par groupe.</li> <li>• 1 superviseur est présent pour les parents et pour les moniteurs.</li> <li>• L'utilisation de la remontée-mécanique s'effectue avec le moniteur ou avec un skieur libre consentant et renseigné sur la manière d'aider un enfant à embarquer dans une chaise.</li> <li>• 6 élèves par groupe (6 ans et +).</li> <li>• Utilisation de parcours d'entraînement.</li> <li>• Possibilité d'aller se réchauffer à l'intérieur si la température est froide.</li> <li>• La proximité et le contact visuel que le moniteur entretient avec son groupe sur la piste et à l'intérieur du chalet sera raisonnablement adaptée au niveau d'habileté et à l'âge des élèves ainsi qu'aux conditions.</li> <li>• Le moniteur donne aux élèves des consignes claires en enseignement et en sécurité.</li> <li>• L'élève doit respecter les consignes pour assurer un environnement sécuritaire.</li> <li>• Objectif des cours : plaisir, sécurité et apprentissage du ski.</li> </ul>
--

### Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
<b>6 à 8 ans</b> <b>Stade des opérations concrètes</b>	- Meilleure force et coordination - Besoin de périodes de repos - Sujets aux blessures (cause : témérité)	- Travail en groupe - Capable de raisonnement déductif - Estime de soi importante, mais fragile - Besoin d'attention (individuel)	- Jeux interactifs et coopératifs - Sécurité et gestion du groupe sont une priorité - Éviter l'approche compétitive - Chaque enfant doit avoir la chance d'être à la tête du groupe (derrière le moniteur)

## Outils de développement

<b>Position centrée et mobile</b>	<b>Tourner avec le bas du corps</b>	<b>Équilibre sur les carres</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Équilibre avant-arrière (toucher le devant des bottes / genoux, sentir le devant des bottes)</li><li>- Mille-pas</li><li>- Sauts tout au long du virage</li><li>- Gorille</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Taper la neige avec le ski intérieur</li><li>- Lever le ski intérieur</li><li>- Dérapage de côté</li><li>- Virage brossé sur un ski</li><li>- 360°</li><li>- Arrêt hockey</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Virage en J (banane) en //</li><li>- Traîner le bâton extérieur</li><li>- Rollerblade turns</li></ul>

## Étoile des Neiges 3

### Description du cours

Préalable au cours	Effectuer des virages parallèles dans une piste bleue en démontrant une prise de carres entre les virages.
Terrain d'entraînement	Niveau débutant ●, difficile ■ et très difficile ◆ (Familiale, 4 km, Magog, Slalom, Escapade, Grande-Coulée, <i>Trois-Ruisseau</i> , <i>Sherbrooke</i> , <i>Magnum</i> : selon l'évolution des élèves) Utilisation de parcours d'entraînement.
Terrain d'évaluation	Niveau difficile ■ (Magog)
Apprentissages et évaluation	Effectuer des virages parallèles, rythmés et enchaînés et introduction à la conduite. (Se référer au cahier <i>Étoile des Neiges, Alpine Canada Alpin</i> )

### Encadrement et supervision

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford et accrédité par l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada par groupe.</li> <li>• 1 superviseur est présent pour les parents et pour les moniteurs.</li> <li>• L'utilisation de la remontée-mécanique ne requiert pas l'aide d'un adulte</li> <li>• 6 élèves par groupe (6 ans et +).</li> <li>• Utilisation de parcours d'entraînement.</li> <li>• Possibilité d'aller se réchauffer à l'intérieur si la température est froide.</li> <li>• La proximité et le contact visuel que le moniteur entretient avec son groupe sur la piste et à l'intérieur du chalet sera raisonnablement adaptée au niveau d'habileté et à l'âge des élèves ainsi qu'aux conditions.</li> <li>• Le moniteur donne aux élèves des consignes claires en enseignement et en sécurité.</li> <li>• L'élève doit respecter les consignes pour assurer un environnement sécuritaire.</li> <li>• Objectif des cours : plaisir, sécurité et apprentissage du ski.</li> </ul>
---

### Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
<b>9 à 12 ans</b> <b>Stade des opérations concrètes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ils ont la coordination et la force pour faire des tâches plus raffinées</li> <li>- Maladroits en raison des poussées de croissance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le groupe d'amis prend plus d'importance</li> <li>- Respect des adultes</li> <li>- Ils aiment mettre les adultes au défi et être mis au défi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Défi : par le terrain et les tâches à effectuer</li> <li>- Permettre l'expérimentation</li> <li>- Garder leur intérêt et leur motivation</li> <li>- Encourager le travail d'équipe</li> <li>- Changer de partenaires lors de l'utilisation de la remontée (apprendre à se connaître)</li> <li>- Établir les règles avec les élèves et les faire respecter</li> <li>- Exercices et tactiques favorisant les découvertes guidées</li> </ul>

Référence #1: Manuel du formateur 2010-2011 de l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada

Référence #2 : Étoile des Neiges, Alpine Canada Alpin 2005

## Outils de développement

Position centrée et mobile	Tourner avec le bas du corps	Équilibre sur les carres
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bosses</li> <li>- Recentrer entre les virages</li> <li>- Allonger la transition</li> <li>- Jouer avec les plans d'équilibre</li> <li>- Jeux de mains / bâtons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tourner avec les 2 bâtons au sol</li> <li>- Virage sauté</li> <li>- Skier 2 par 2</li> <li>- Court rayon rythmé (terrain bleu)</li> <li>- Délimiter un corridor (terrain bleu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollerblade turns + vite (gorille)</li> <li>- Équilibre latéral : angulation avec main sur la hanche</li> <li>- Mains sur les hanches</li> <li>- Trace collée</li> <li>- Skier sur un ski + vite</li> <li>- Impliquer plus les chevilles</li> <li>- Impliquer plus les genoux</li> </ul>

# Étoile des Neiges 4

## Description du cours

Préalable au cours	Effectuer des virages parallèles rythmés et enchaînés.
Terrain d'entraînement	Niveau débutant <span style="color: green;">●</span> , Difficile <span style="color: blue;">■</span> , très difficile <span style="color: black;">◆</span> et extrême <span style="color: black;">◆◆</span> (Familiale, 4 km, Magog, Slalom, Escapade, Grande-Coulée, Trois-Ruisseau, Sherbrooke, Magnum : selon l'évolution des élèves) Utilisation de parcours d'entraînement.
Terrain d'évaluation	Niveau très difficile <span style="color: black;">◆</span> (Magnum)
Apprentissages et évaluation	Effectuer des virages parallèles, rythmés et performants. (Se référer au cahier <i>Etoile des Neiges, Alpine Canada Alpin</i> )

## Encadrement et supervision

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford et accrédité par l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada par groupe.</li> <li>• 1 superviseur est présent pour les parents et pour les moniteurs.</li> <li>• L'utilisation de la remontée-mécanique ne requiert pas l'aide d'un adulte.</li> <li>• 6 élèves par groupe (6 ans et +).</li> <li>• Utilisation de parcours d'entraînement.</li> <li>• Possibilité d'aller se réchauffer à l'intérieur si la température est froide.</li> <li>• La proximité et le contact visuel que le moniteur entretient avec son groupe sur la piste et à l'intérieur du chalet sera raisonnablement adaptée au niveau d'habileté et à l'âge des élèves ainsi qu'aux conditions.</li> <li>• Le moniteur donne aux élèves des consignes claires en enseignement et en sécurité.</li> <li>• L'élève doit respecter les consignes pour assurer un environnement sécuritaire.</li> <li>• Objectif des cours : plaisir, sécurité et apprentissage du ski.</li> </ul>
--

## Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
<b>9 à 12 ans</b> <b>Stade des opérations concrètes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ils ont la coordination et la force pour faire des tâches plus raffinées</li> <li>- Maladroits en raison des poussées de croissance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le groupe d'amis prend plus d'importance</li> <li>- Respect des adultes</li> <li>- Ils aiment mettre les adultes au défi et être mis au défi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Défi : par le terrain et les tâches à effectuer</li> <li>- Permettre l'expérimentation</li> <li>- Garder leur intérêt et leur motivation</li> <li>- Encourager le travail d'équipe</li> <li>- Changer de partenaires lors de l'utilisation de la remontée (apprendre à se connaître)</li> <li>- Établir les règles avec les élèves et les faire respecter</li> <li>- Exercices et tactiques favorisant les découvertes guidées</li> </ul>

Référence #1: Manuel du formateur 2010-2011 de l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada

Référence #2 : Étoile des Neiges, Alpine Canada Alpin 2005

## Outils de développement

<b>Position centrée et mobile</b>	<b>Tourner avec le bas du corps</b>	<b>Équilibre sur les carres</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Bosses</li><li>- Jouer avec les plans d'équilibre</li><li>- Alignement des segments</li><li>- Divers exercices avec les bâtons</li><li>- Mains sur les hanches</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Skier 2 par 2</li><li>- Court rayon rythmé (terrain bleu)</li><li>- Délimiter un corridor (terrain bleu)</li><li>- Virage dérapé à haute vitesse</li><li>- Virage sauté conduit</li><li>- Arrêts hockey</li><li>- Spiess</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mains sur les hanches</li><li>- Trace collée</li><li>- Skier sur un ski + vite</li><li>- Impliquer plus les chevilles</li><li>- Impliquer plus les genoux</li><li>- Épée (garder les 2 bâtons sur la neige)</li><li>- Relâche // prise à carre multiple</li><li>- Pousser sur les genoux vers l'amont</li></ul>