






# **Progression Ski 2h**

# **Progression Ski 3h**

# **Progression Ski 5h**

# Exploration 1

## Description du cours

Préalable au cours	Aucun
Terrain d'entraînement	Niveau débutant  et difficile  : avec approbation du superviseur (ex : Tapis Magique, Familiale, 4 Km, <i>Magog</i> : selon l'évolution des élèves)
Terrain d'évaluation	Niveau débutant  (ex : Tapis Magique, Familiale, 4 Km)
Apprentissages et évaluation	Effectuer des virage rythmés et enchaînés en chasse-neige.

## 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>• 2 superviseurs sont présents 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>• 4 élèves par groupe (6 ans et +).</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

Position centrée et mobile	Tourner avec le bas du corps	Équilibre sur les carres
- Sauts et sautiellement - Varier la trace des skis	- Jeu des lumières - Serpentin - Dérapage	- Virage en J (chasse-neige) - Avion

## Exploration 2

### Description du cours

Préalable au cours	Effectuer des virage rythmés et enchaînés en chasse-neige. (Exploration 1)
Terrain d'entraînement	Niveau débutant <span style="color: green;">●</span> , difficile <span style="color: blue;">■</span> et très difficile <span style="color: black;">◆</span> avec approbation du <u>superviseur</u> (Familiale, 4 km, Magog, Slalom, Escapade, Grande-Coulée, <i>Trois-Ruisseau</i> : selon l'évolution des élèves)
Terrain d'évaluation	Niveau débutant <span style="color: green;">●</span> (Familiale, 4 km)
Apprentissages et évaluation	Effectuer une partie du virage avec les skis en position parallèle.

### 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>• 2 superviseurs sont présents 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>• 4 élèves par groupe (6 ans et +).</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

Position centrée et mobile	Tourner avec le bas du corps	Équilibre sur les carres
- Sauts et sautiellement - Varier la trace - Skier grand/petit	- Parallèle entre les virages - Virage court/rythmé - Regarder la forêt avant de tourner - Taper le ski intérieur	- Main vers le ski extérieur - Avion

## Exploration 3

### Description du cours

Préalable au cours	Effectuer une partie du virage avec les skis en position parallèle. (Exploration 2)
Terrain d'entraînement	Niveau débutant ●, difficile ■ et très difficile ◆ avec approbation du superviseur (Familiale, 4 km, Magog, Slalom, Escapade, Grande-Coulée, Trois-Ruisseaux, Sherbrooke, Magnum : selon l'évolution des élèves)
Terrain d'évaluation	Niveau débutant ● (Familiale, 4 km)
Apprentissages et évaluation	Effectuer des virages parallèles de base (sans V).

### 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>• 2 superviseurs sont présents 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>• 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

Position centrée et mobile	Tourner avec le bas du corps	Équilibre sur les carres
- Équilibre avant-arrière (toucher le devant des bottes / genoux, sentir le devant des bottes)	- Taper la neige avec le ski intérieur - Lever le ski intérieur - Initiation arrêt hockey	- Virage en J (banane) en // - Rollerblade sur terrain plat

# Aventure 1

## Description du cours

Préalable au cours	Effectuer des virages parallèles de base (sans V). (Exploration 3)
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-Ruisseau, Sherbrooke, Magnum</i> : selon l'évolution des élèves)
Terrain d'évaluation	Niveau difficile  (Magog)
Apprentissages et évaluation	Effectuer des virages parallèles de base (sans V).

## 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>• 2 superviseurs sont présents 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>• 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)

<b>Groupe d'âge</b>	<b>Physique</b>	<b>Psychique, social, émotionnel</b>	<b>Facteurs pédagogiques</b>
<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>

### 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>- Mille-pas</li> <li>- Sauts tout au long du virage</li> <li>- Gorille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>- Traîner le bâton extérieur</li> <li>- Rollerblade turns</li> </ul>

## Aventure 2

### Description du cours

Préalable au cours	Effectuer des virages parallèles de base (sans V) dans une piste bleue. (Aventure 1)
Terrain d'entraînement	Niveau débutant <span style="color: green;">●</span> , difficile <span style="color: blue;">■</span> très difficile <span style="color: black;">◆</span> et <u>extrême</u> <span style="color: black;">◆◆</span> avec <u>approbation du superviseur</u> (Toutes les pistes et <i>les sous-bois</i> )
Terrain d'évaluation	Niveau difficile <span style="color: blue;">■</span> Magog)
Apprentissages et évaluation	Effectuer des virages parallèles rythmés et enchaînés dans une piste bleue.

### 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>• 2 superviseurs sont présents 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>• 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>

## 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 faciles</li><li>- Recentrer entre les virages</li><li>- Allonger la transition</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tourner avec les 2 bâtons au sol</li><li>- Virage sauté</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rollerblade turns + vite (gorille)</li><li>- Équilibre latéral : angulation avec main sur la hanche</li></ul>

## Aventure 3

### Description du cours

Préalable au cours	Effectuer des virages parallèles rythmés et enchaînés dans une piste bleue. (Aventure 2)
Terrain d'entraînement	Niveau débutant  , difficile  , très difficile  et extrême   avec <u>approbation du superviseur</u> (Toutes les pistes et <i>les sous-bois</i> )
Terrain d'évaluation	Niveau difficile  (Magog)
Apprentissages et évaluation	Effectuer des virages parallèles performants et enchaînés.

### 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>• 2 superviseurs sont présents 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>• 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>

## 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>- Jeux de mains / bâtons</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></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></ul>

# Performance 1

## Description du cours

Préalable au cours	Effectuer des virages parallèles performants et enchaînés dans une piste bleue. (Aventure 3)
Terrain d'entraînement	Niveau débutant  , difficile  très difficile  et <u>extrême</u>   : avec <u>approbation du superviseur</u> (Toutes les pistes et <i>les sous-bois</i> )
Terrain d'évaluation	Niveau difficile  Magog)
Apprentissages et évaluation	Effectuer des virages performants et enchaînés en s'adaptant au terrain varié.

## 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>• 2 superviseurs sont présents 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>• 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><u>9 à 12 ans</u></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>

<b>Groupe d'âge</b>	<b>Physique</b>	<b>Psychique, social, émotionnel</b>	<b>Facteurs pédagogiques</b>
<b><u>13 à 15 ans</u></b> <b>Stade des opérations concrètes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La coordination et la force s'approchent des capacités de l'adulte</li> <li>- Capacité à raffiner les habiletés motrices</li> <li>- Centre de masse au même niveau que l'adulte</li> <li>- Maladroits en raison des poussées de croissance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les amis sont plus important</li> <li>- Capable de raisonner et de prendre des décisions</li> <li>- Veulent donner leur opinion face au programme</li> <li>- Veulent être respectés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encourager le travail d'équipe</li> <li>- Laisser les élèves choisir leur équipe</li> <li>- Faire participer les élèves aux décisions</li> <li>- Utiliser des activités variées pour les maintenir motivés</li> <li>- Enseigner selon la méthode : « global/fractionnée/global »</li> </ul>

### 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 difficiles</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>- 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>- 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>

## Performance 2

### Description du cours

Préalable au cours	Effectuer des virages performants et enchaînés en s'adaptant au terrain varié dans une piste bleue. (Performance 1)
Terrain d'entraînement	Niveau débutant ●, difficile ■ très difficile ◆ et extrême ◆◆ (Toutes les pistes et les sous-bois)
Terrain d'évaluation	Niveau très difficile ◆ (Magnum)
Apprentissages et évaluation	Effectuer des virages dynamiques enchaînés et rythmés.

### 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>• 2 superviseurs sont présents 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>• 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>







<b>Groupe d'âge</b>	<b>Physique</b>	<b>Psychique, social, émotionnel</b>	<b>Facteurs pédagogiques</b>
<b><u>13 à 15 ans</u></b> <b>Stade des opérations concrètes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La coordination et la force s'approchent des capacités de l'adulte</li> <li>- Capacité à raffiner les habiletés motrices</li> <li>- Centre de masse au même niveau que l'adulte</li> <li>- Maladroits en raison des poussées de croissance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les amis sont plus important</li> <li>- Capable de raisonner et de prendre des décisions</li> <li>- Veulent donner leur opinion face au programme</li> <li>- Veulent être respectés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encourager le travail d'équipe</li> <li>- Laisser les élèves choisir leur équipe</li> <li>- Faire participer les élèves aux décisions</li> <li>- Utiliser des activités variées pour les maintenir motivés</li> <li>- Enseigner selon la méthode : « global/fractionnée/global »</li> </ul>

### 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>- Alignement des segments en ligne de pente</li> <li>- Redressement du bassin</li> <li>- Triple prise de carres</li> <li>- Dégager le devant de la bottes en début de virage</li> <li>- Mouvement avant-arrière des pieds</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Délimiter un corridor (terrain noir)</li> <li>- Générer du torque dans le ski grâce aux grosses articulations (mains sur la hanche, toucher la botte)</li> <li>- Conduite tout le long de la courbe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Initiation sur jambe intérieure</li> <li>- Favoriser la mise à carre tôt grâce aux petites articulations</li> <li>- Carres à carres avec saut</li> <li>- Tirer le pantalon du côté intérieur (mise à carres)</li> </ul>

## Performance 3

### Description du cours

Préalable au cours	Effectuer des virages dynamiques enchaînés et rythmés dans une piste noire. (Performance 2)
Terrain d'entraînement	Niveau débutant  difficile  très difficile  et extrême   Toutes les pistes et les sous-bois)
Terrain d'évaluation	Niveau très difficile  (Magnum)
Apprentissages et évaluation	Effectuer des virages dynamiques et enchaînés en s'adaptant au terrain varié dans une piste noire.

### 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>• 2 superviseurs sont présents 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>• 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>

<b>Groupe d'âge</b>	<b>Physique</b>	<b>Psychique, social, émotionnel</b>	<b>Facteurs pédagogiques</b>
<b><u>13 à 15 ans</u></b> <b>Stade des opérations concrètes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La coordination et la force s'approchent des capacités de l'adulte</li> <li>- Capacité à raffiner les habiletés motrices</li> <li>- Centre de masse au même niveau que l'adulte</li> <li>- Maladroits en raison des poussées de croissance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les amis sont plus important</li> <li>- Capable de raisonner et de prendre des décisions</li> <li>- Veulent donner leur opinion face au programme</li> <li>- Veulent être respectés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encourager le travail d'équipe</li> <li>- Laisser les élèves choisir leur équipe</li> <li>- Faire participer les élèves aux décisions</li> <li>- Utiliser des activités variées pour les maintenir motivés</li> <li>- Enseigner selon la méthode : « global/fractionnée/global »</li> </ul>

### 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>- Diriger l'énergie dans le prochain virage grâce au déplacement de la masse</li> <li>- Planter les 2 bâtons du même côté</li> <li>- Golf</li> <li>- Toucher la neige avec la hanche (image)</li> <li>- La crevette (mouvement du bassin)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Virages brossés mise à carres à haute vitesse</li> <li>- Virages ronds dans les bosses</li> <li>- Corridor dans les bosses</li> <li>- Virages « avion »</li> <li>- Virages courts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relâcher les carres tôt pour accélérer la fluidité</li> <li>- Recherche d'impulsion</li> <li>- Synchronisme dans la relâche des carres (masse/segments)</li> <li>- Accélérer dans la courbe</li> <li>- Anticiper le prochain virage</li> </ul>