




# Progression planche

*Référence #1: Manuel du formateur 2010-2011 de l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada*  
*Référence #2: Guide de référence de l'Association du Canada des Moniteurs de Surf des Neiges*

# Étape 1

## Description du cours

Préalable au cours	Aucun
Terrain d'entraînement et d'évaluation	Niveau débutant  (ex : Tapis Magique, Familiale : selon l'évolution des élèves)
Apprentissages et évaluation	Position équilibrée et contrôle sa planche pour être en mesure de doser la vitesse pendant une descente en ligne droite et un dérapage latéral.

## 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'Association Canadienne des Moniteurs de Surf des neiges par groupe.</li> <li>• 1 assistant moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford.</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 (8 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 de la planche à neige.</li> </ul>
---

## Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
<b>8 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: Guide de référence de l'Association du Canada des Moniteurs de Surf des Neiges

## Outils de développement

<b>Position équilibre</b>	<b>Pivot et conduite</b>	<b>Mise à carre</b>	<b>Dosage des pressions</b>	<b>Synchronisme et coordination</b>
- Position statique - Trace directe - Déplacements de base	-	- Patinage côté orteils et talons - Déplacement en montée - Freinage orteils et talons	-	-

## Étape 2

### Description du cours

Préalable au cours	Position équilibrée et contrôle sa planche pour être en mesure de doser la vitesse pendant une descente en ligne droite et un dérapage latéral. (Étape 1)
Terrain d'entraînement et d'évaluation	Niveau débutant ● (ex : Tapis Magique, Familiale : selon l'évolution des élèves)
Apprentissages et évaluation	Exécuter une traverse avec arrêt sur les deux carres.

### Encadrement et supervision

- 1 moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford et accrédité par l'Association Canadienne des Moniteurs de Surf des neiges par groupe.
- 1 assistant moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford.
- 1 superviseur est présent pour les parents et pour les moniteurs.
- 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.
- 6 élèves par groupe (8 ans et +).
- Possibilité d'aller se réchauffer à l'intérieur si la température est froide.
- 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.
- Le moniteur donne aux élèves des consignes claires en enseignement et en sécurité.
- L'élève doit respecter les consignes pour assurer un environnement sécuritaire.
- Objectif des cours : plaisir, sécurité et apprentissage de la planche à neige.

### Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
<b>8 à 12 ans</b> <b>Stade des opérations concrètes</b>	- Ils ont la coordination et la force pour faire des tâches plus raffinées - Maladroits en raison des poussées de croissance	- Le groupe d'amis prend plus d'importance - Respect des adultes - Ils aiment mettre les adultes au défi et être mis au défi	- Défi : par le terrain et les tâches à effectuer - Permettre l'expérimentation - Garder leur intérêt et leur motivation - Encourager le travail d'équipe - Changer de partenaires lors de l'utilisation de la remontée (apprendre à se connaître) - Établir les règles avec les élèves et les faire respecter - Exercices et tactiques favorisant les découvertes guidées

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

Référence #2: Guide de référence de l'Association du Canada des Moniteurs de Surf des Neiges

## Outils de développement

<b>Position équilibre</b>	<b>Pivot et conduite</b>	<b>Mise à carre</b>	<b>Dosage des pressions</b>	<b>Synchronisme et coordination</b>
- Pendule	-	- Pendule - Dérapage latéral	- Pendule	-

## Étape 3

### Description du cours

Préalable au cours	Exécuter une traverse avec arrêt sur les deux carres. (Étape 2)
Terrain d'entraînement et d'évaluation	Niveau débutant ● (ex : Tapis Magique, Familiale : selon l'évolution des élèves)
Apprentissages et évaluation	Enchaîner de 4 à 6 virages débutants consécutifs sur un terrain de niveau débutant sous de bonnes conditions de 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'Association Canadienne des Moniteurs de Surf des neiges par groupe.</li> <li>• 1 assistant moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford.</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 (8 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 de la planche à neige.</li> </ul>
---

### Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
<b>8 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: Guide de référence de l'Association du Canada des Moniteurs de Surf des Neiges

## Outils de développement

<b>Position équilibre</b>	<b>Pivot et conduite</b>	<b>Mise à carre</b>	<b>Dosage des pressions</b>	<b>Synchronisme et coordination</b>
-	- Virage débutant isolé - "Twist" de disque	- Changement de carre dans la ligne de pente	-	- Virage débutant enchaînés

## Étape 4

### Description du cours

Préalable au cours	Enchaîner de 4 à 6 virages débutants consécutifs sur un terrain de niveau débutant sous de bonnes conditions de neige. (Étape 3)
Terrain d'entraînement et d'évaluation	Niveau débutant ● (ex : Familiale : selon l'évolution des élèves)
Apprentissages et évaluation	Enchaîner des virages en utilisant un bon mécanisme de rotation ainsi qu'un allègement par extension dans la phase d'initiation du virage.

### 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'Association Canadienne des Moniteurs de Surf des neiges par groupe.</li> <li>• 1 assistant moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford.</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 (8 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 de la planche à neige.</li> </ul>
---

### Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
<b>8 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: Guide de référence de l'Association du Canada des Moniteurs de Surf des Neiges

## Outils de développement

<b>Position équilibre</b>	<b>Pivot et conduite</b>	<b>Mise à carre</b>	<b>Dosage des pressions</b>	<b>Synchronisme et coordination</b>
- Flexion et extension statique	-	-	- Bond flexion et extension dans le virage	- Virage tornade - Suivez le chef

## Étape 5

### Description du cours

Préalable au cours	Enchaîner des virages en utilisant un bon mécanisme de rotation ainsi qu'un allègement par extension dans la phase d'initiation du virage. (Étape 4)
Terrain d'entraînement et d'évaluation	Niveau débutant ● (ex : Familiale, 4 km : selon l'évolution des élèves)
Apprentissages et évaluation	Enchaîner des virages en utilisant la rotation du haut du corps et l'extension pour amorcer le virage et la flexion (dosage de la pression) pour exécuter le virage.

### 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'Association Canadienne des Moniteurs de Surf des neiges 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 (8 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 de la planche à neige.</li> </ul>
--

### Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
<b>8 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: Guide de référence de l'Association du Canada des Moniteurs de Surf des Neiges

## Outils de développement

<b>Position équilibre</b>	<b>Pivot et conduite</b>	<b>Mise à carre</b>	<b>Dosage des pressions</b>	<b>Synchronisme et coordination</b>
- Virage hors-bord - "Faki"	- Lampe de poche	-	- Virage sauté	- 360 glissé - "Top gun" - "Faki"

## Étape 6

### Description du cours

Préalable au cours	Enchaîner des virages en utilisant la rotation du haut du corps et l'extension pour amorcer le virage et la flexion (dosage de la pression) pour exécuter le virage. (Étape 5)
Terrain d'entraînement et d'évaluation	Niveau débutant <span style="color: green;">●</span> et difficile <span style="color: blue;">■</span> (ex : Familiale, 4 km, Magog : selon l'évolution des élèves)
Apprentissages et évaluation	Effectuer des prises de carre dans la ligne de pente et effectuer des virages glissés de moyens rayons, à l'aide de la conduite, de la flexion et de l'extension des genoux. Il effectue aussi une traverse coupée. Il tend à perdre le contrôle de sa confiance quand les conditions et le terrain deviennent plus difficiles.

### 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'Association Canadienne des Moniteurs de Surf des neiges 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 (8 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 de la planche à neige.</li> </ul>
--

### Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
<b>8 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: Guide de référence de l'Association du Canada des Moniteurs de Surf des Neiges

<b>Groupe d'âge</b>	<b>Physique</b>	<b>Psychique, social, émotionnel</b>	<b>Facteurs pédagogiques</b>
<b>13 à 15 ans</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 équilibre</b>	<b>Pivot et conduite</b>	<b>Mise à carre</b>	<b>Dosage des pressions</b>	<b>Synchronisme et coordination</b>
- Arrêt hockey	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Traverse coupée</li> <li>- Vider les bottes</li> </ul>	- "Ryder" cowboy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Faki"</li> <li>- Compter pendant le virage</li> </ul>

## Étape 7

### Description du cours

Préalable au cours	Effectuer des prises de carres dans la ligne de pente et effectuer des virages glissés de moyens rayons, à l'aide de la conduite, de la flexion et de l'extension des genoux. Il effectue aussi une traverse coupée. Il tend à perdre le contrôle de sa confiance quand les conditions et le terrain deviennent plus difficiles. (Étape 6)
Terrain d'entraînement et d'évaluation	Niveau débutant <span style="color: green;">●</span> et difficile <span style="color: blue;">■</span> (ex : Familiale, 4 km, Magog, Slalom : selon l'évolution des élèves)
Apprentissages et évaluation	Exécuter des virages glissés et coupés de rayons moyens à plus courts, rythmés et enchaînés sur un terrain vert. Il peut s'adapter à de légers changements de terrain, mais il a de la difficulté à absorber de plus grosses bosses. Il est en mesure de faire une prise de carre avec la ligne de pente.

### 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'Association Canadienne des Moniteurs de Surf des neiges 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 (8 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 de la planche à neige.</li> </ul>
--

### Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
<b>8 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: Guide de référence de l'Association du Canada des Moniteurs de Surf des Neiges

<b>Groupe d'âge</b>	<b>Physique</b>	<b>Psychique, social, émotionnel</b>	<b>Facteurs pédagogiques</b>
<b>13 à 15 ans</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 équilibre</b>	<b>Pivot et conduite</b>	<b>Mise à carre</b>	<b>Dosage des pressions</b>	<b>Synchronisme et coordination</b>
- Bond entre les virages	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phares sur genoux</li> <li>- "Twist" de disque</li> <li>- Analogie horloge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrêt hockey</li> <li>- Virage commandite</li> </ul>	- Virage pompé	- "Top gun"

## Étape 8

### Description du cours

Préalable au cours	Exécuter des virages glissés et coupés de rayons moyens à plus courts, rythmés et enchaînés sur un terrain vert. Il peut s'adapter à de légers changements de terrain, mais il a de la difficulté à absorber de plus grosses bosses. Il est en mesure de faire une prise de carres avec la ligne de pente. (Étape 7)
Terrain d'entraînement et d'évaluation	Niveau débutant <span style="color: green;">●</span> , difficile <span style="color: blue;">■</span> , et très difficile <span style="color: black;">◆</span> (ex : Familiale, 4 km, Magog, Slalom, Grande-Coulée, Trois-Ruisseau : selon l'évolution des élèves)
Apprentissages et évaluation	Il peut varier la taille des virages et effectuer des virages de courts rayons sur des pentes noires. Il peut absorber un terrain bosselé. Il utilise les genoux et les pieds pour conduire la planche et peut améliorer le synchronisme et la coordination ainsi que le dosage de la pression pendant la conduite coupée sur des pentes plus abruptes.

### 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'Association Canadienne des Moniteurs de Surf des neiges 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 (8 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 de la planche à neige.</li> </ul>
--

### Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
<b>8 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: Guide de référence de l'Association du Canada des Moniteurs de Surf des Neiges

<b>Groupe d'âge</b>	<b>Physique</b>	<b>Psychique, social, émotionnel</b>	<b>Facteurs pédagogiques</b>
<b>13 à 15 ans</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 équilibre</b>	<b>Pivot et conduite</b>	<b>Mise à carre</b>	<b>Dosage des pressions</b>	<b>Synchronisme et coordination</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice bosse</li> <li>- Adaptation terrain</li> </ul>	-	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice plafond</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptation terrain</li> <li>- Exercice de coordination</li> </ul>

## Étape 9

### Description du cours

Préalable au cours	Il peut varier la taille des virages et effectuer des virages de courts rayons sur des pentes noires. Il peut absorber un terrain bosselé. Il utilise les genoux et les pieds pour conduire la planche et peut améliorer le synchronisme et la coordination ainsi que le dosage de la pression pendant la conduite coupée sur des pentes plus abruptes. (Étape 8)
Terrain d'entraînement et d'évaluation	Niveau débutant <span style="color: green;">●</span> , difficile <span style="color: blue;">■</span> , et très difficile <span style="color: black;">◆</span> (ex : Familiale, 4 km, Magog, Slalom, Grande-Coulée, Trois-Ruisseaux : selon l'évolution des élèves)
Apprentissages et évaluation	Il est en mesure de descendre dans les pistes noires, damées ou non. Il enchaîne les virages de rayons variés, tant coupés que glissés, à haute vitesse. Il démontre de la performance par le maniement des pressions avant, arrière et latérale sur la planche ainsi que du rebond (pression résultante). .

### 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'Association Canadienne des Moniteurs de Surf des neiges 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 (8 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 de la planche à neige.</li> </ul>
--

### Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
<b>8 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: Guide de référence de l'Association du Canada des Moniteurs de Surf des Neiges

<b>Groupe d'âge</b>	<b>Physique</b>	<b>Psychique, social, émotionnel</b>	<b>Facteurs pédagogiques</b>
<b>13 à 15 ans</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 équilibre</b>	<b>Pivot et conduite</b>	<b>Mise à carre</b>	<b>Dosage des pressions</b>	<b>Synchronisme et coordination</b>
- Saut orteil, orteil	- Arroser les arbres	- Saut 180 degrés	- "Ollies / nollies"	- "Faki"

## Étape 10

### Description du cours

Préalable au cours	Il est en mesure de descendre dans les pistes noires, damées ou non. Il enchaîne les virages de rayons variés, tant coupés que glissés, à haute vitesse. Il démontre de la performance par le maniement des pressions avant, arrière et latérale sur la planche ainsi que du rebond (pression résultante). (Étape 9)
Terrain d'entraînement et d'évaluation	Niveau débutant ●, difficile ■ très difficile ◆ et extrême ◆◆ (Toutes les pistes de la montagne)
Apprentissages et évaluation	Il descend dans différentes conditions de neige, s'adapte à un terrain accidenté et surf de reculons («fakie»). Il varie le rayon des virages dans la même descente. Il maintient une vitesse constante pendant un changement d'inclinaison de la pente, de gérer la pression en changeant de carres en position fléchie et d'effectuer une extension des jambes pendant le virage. Il démontre du dosage de la pression pendant la conduite coupée à haute vitesse et sur un terrain bosselé. Il contrôle sa planche dans les airs et effectue des atterrissages contrôlés et absorbés.

### Encadrement et supervision

- 1 moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford et accrédité par l'Association Canadienne des Moniteurs de Surf des neiges par groupe.
- 1 superviseur est présent pour les parents et pour les moniteurs.
- L'utilisation de la remontée-mécanique ne requiert pas l'aide d'un adulte.
- 6 élèves par groupe (8 ans et +).
- Possibilité d'aller se réchauffer à l'intérieur si la température est froide.
- 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.
- Le moniteur donne aux élèves des consignes claires en enseignement et en sécurité.
- L'élève doit respecter les consignes pour assurer un environnement sécuritaire.
- Objectif des cours : plaisir, sécurité et apprentissage de la planche à neige.

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

Référence #2: Guide de référence de l'Association du Canada des Moniteurs de Surf des Neiges

## Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
<b>8 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>13 à 15 ans</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

Position équilibre	Pivot et conduite	Mise à carre	Dosage des pressions	Synchronisme et coordination
- "Faki"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Ryder" peu importe la piste</li> <li>- Adaptation terrain</li> <li>- Envols avec rotation (certifié parc seulement!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Ryder" peu importe la piste</li> <li>- Adaptation terrain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Ryder" peu importe la piste</li> <li>- Adaptation terrain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Ryder" peu importe la piste</li> <li>- "Top gun"</li> <li>- Adaptation terrain</li> </ul>

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

Référence #2: Guide de référence de l'Association du Canada des Moniteurs de Surf des Neiges