






Progression Ski 2h

Progression Ski 4h

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"> • 1 moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford et accrédité par l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada 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 (6 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 du ski.
--

Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
6 à 8 ans Stade des opérations concrètes	- 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 sauttillement - 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 ●, difficile ■ et très difficile ◆: avec approbation du superviseur (Familiale, 4 km, Magog, Slalom, Escapade, Grande-Coulée, <i>Trois-Ruisseaux</i> : selon l'évolution des élèves)
Terrain d'évaluation	Niveau débutant ● (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"> • 1 moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford et accrédité par l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada 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 (6 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 du ski.
--

Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
6 à 8 ans Stade des opérations concrètes	- 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 sauttillement - 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, <i>Trois-Ruisseau, Sherbrooke, Magnum</i> : 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"> • 1 moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford et accrédité par l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada par groupe. • 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 (6 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 du ski.

Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
6 à 8 ans Stade des opérations concrètes	- 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

- 1 moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford et accrédité par l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada par groupe.
- 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 (6 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 du ski.

Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
6 à 8 ans Stade des opérations concrètes	- 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)

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
9 à 12 ans Stade des opérations concrètes	<ul style="list-style-type: none"> - Ils ont la coordination et la force pour faire des tâches plus raffinées - Maladroits en raison des poussées de croissance 	<ul style="list-style-type: none"> - Le groupe d'amis prend plus d'importance - Respect des adultes - Ils aiment mettre les adultes au défi et être mis au défi 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

Outils de développement

Position centrée et mobile	Tourner avec le bas du corps	Équilibre sur les carres
<ul style="list-style-type: none"> - Mille-pas - Sauts tout au long du virage - Gorille 	<ul style="list-style-type: none"> - Dérapage de côté - Virage brossé sur un ski - 360° - Arrêt hockey 	<ul style="list-style-type: none"> - Traîner le bâton extérieur - Rollerblade turns

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 ● , 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 parallèles rythmés et enchaînés dans une piste bleue.

Encadrement et supervision

<ul style="list-style-type: none"> • 1 moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford et accrédité par l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada 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 (6 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 du ski.
--

Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
<u>9 à 12 ans</u> Stade des opérations concrètes	<ul style="list-style-type: none"> - Ils ont la coordination et la force pour faire des tâches plus raffinées - Maladroits en raison des poussées de croissance 	<ul style="list-style-type: none"> - Le groupe d'amis prend plus d'importance - Respect des adultes - Ils aiment mettre les adultes au défi et être mis au défi 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

Outils de développement

Position centrée et mobile	Tourner avec le bas du corps	Équilibre sur les carres
<ul style="list-style-type: none"> - Bosses faciles - Recentrer entre les virages - Allonger la transition 	<ul style="list-style-type: none"> - Tourner avec les 2 bâtons au sol - Virage sauté 	<ul style="list-style-type: none"> - Rollerblade turns + vite (gorille) - Équilibre latéral : angulation avec main sur la hanche

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"> • 1 moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford et accrédité par l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada 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 (6 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 du ski.

Principes fondamentaux







Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
9 à 12 ans Stade des opérations concrètes	<ul style="list-style-type: none"> - Ils ont la coordination et la force pour faire des tâches plus raffinées - Maladroits en raison des poussées de croissance 	<ul style="list-style-type: none"> - Le groupe d'amis prend plus d'importance - Respect des adultes - Ils aiment mettre les adultes au défi et être mis au défi 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

Outils de développement

Position centrée et mobile	Tourner avec le bas du corps	Équilibre sur les carres
<ul style="list-style-type: none">- Bosses- Jouer avec les plans d'équilibre- Jeux de mains / bâtons	<ul style="list-style-type: none">- Skier 2 par 2- Court rayon rythmé (terrain bleu)- Délimiter un corridor (terrain bleu)	<ul style="list-style-type: none">- Mains sur les hanches- Trace collée- Skier sur un ski + vite- Impliquer plus les chevilles- Impliquer plus les genoux

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 approbation du superviseur (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"> • 1 moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford et accrédité par l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada 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 (6 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 du ski.

Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
9 à 12 ans Stade des opérations concrètes	<ul style="list-style-type: none"> - Ils ont la coordination et la force pour faire des tâches plus raffinées - Maladroits en raison des poussées de croissance 	<ul style="list-style-type: none"> - Le groupe d'amis prend plus d'importance - Respect des adultes - Ils aiment mettre les adultes au défi et être mis au défi 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

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

Outils de développement

Position centrée et mobile	Tourner avec le bas du corps	Équilibre sur les carres
<ul style="list-style-type: none"> - Bosses difficiles - Alignement des segments - Divers exercices avec les bâtons - Mains sur les hanches 	<ul style="list-style-type: none"> - Virage dérapé à haute vitesse - Virage sauté conduit - Arrêts hockey - Spiess 	<ul style="list-style-type: none"> - Épée (garder les 2 bâtons sur la neige) - Relâche // prise à carre multiple - Pousser sur les genoux vers l'amont

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"> • 1 moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford et accrédité par l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada 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 (6 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 du ski.

Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
9 à 12 ans Stade des opérations concrètes	<ul style="list-style-type: none"> - Ils ont la coordination et la force pour faire des tâches plus raffinées - Maladroits en raison des poussées de croissance 	<ul style="list-style-type: none"> - Le groupe d'amis prend plus d'importance - Respect des adultes - Ils aiment mettre les adultes au défi et être mis au défi 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

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

Outils de développement

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

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"> • 1 moniteur formé par l'École de neige du Mont Orford et accrédité par l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada 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 (6 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 du ski.

Principes fondamentaux

Groupe d'âge	Physique	Psychique, social, émotionnel	Facteurs pédagogiques
9 à 12 ans Stade des opérations concrètes	<ul style="list-style-type: none"> - Ils ont la coordination et la force pour faire des tâches plus raffinées - Maladroits en raison des poussées de croissance 	<ul style="list-style-type: none"> - Le groupe d'amis prend plus d'importance - Respect des adultes - Ils aiment mettre les adultes au défi et être mis au défi 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

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

Outils de développement

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