

LES ENFANTS PEUVENT FAIRE DU SNOWBOARD

GUIDE DE L'ENSEIGNEMENT



25
CASI
ACMS
1994-2019

ASSOCIATION CANADIENNE DES
MONITEURS DE SNOWBOARD



CRÉDITS

Conception, illustration & mise en page

Jeff Chandler

Concept du projet, conception & édition

Jeff Chandler

Traduction

Geneviève Pilotto

Photographie

Jeff Chandler

Andrew Jay

Burton Snowboards

Collaborateurs

L'ACMS voudrait remercier tous les anciens membres du Comité Technique et Éducationnel ainsi que les membres actuels de l'Équipe Technique Nationale qui ont contribué à ce projet. Aussi, un merci spécial à la station de ski Big White et à Burton Snowboards pour soutenir ce projet.

www.casi-acms.com

Tous droits réservés. Copyright 2019.

Association canadienne des moniteurs de snowboard

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
Devoir de diligence	2
Gestion de classe	3
Communiquer avec les parents	4
Communiquer avec les enfants	6
Déroulement de la leçon	7
Conseils pratiques pour l'enseignement : 4 ans (et en-dessous)	9
Conseils pratiques pour l'enseignement : 5 à 7 ans	11
Conseils pratiques pour l'enseignement : 8 à 11 ans	12
Conseils pratiques pour l'enseignement : 12 à 15 ans	13
Boîte à outils	14

INTRODUCTION

Enseigner aux enfants englobe beaucoup plus que les aspects techniques de la planche à neige... Les enfants représentent la majorité des élèves en planche à neige, c'est pourquoi une attention toute spéciale est de mise quant à la manière dont vous organisez vos leçons destinées aux enfants.



DEVOIR DE DILIGENCE

En tant que moniteur de planche à neige, quand vous acceptez d'enseigner à une personne (adulte ou enfant), vous entamez une relation avec un individu, ce qui vous incombe inévitablement d'un devoir de diligence envers l'élève. Dès le début de la leçon jusqu'à sa toute fin, l'élève dépend donc de vous pour sa sécurité.

En situation de travail avec des enfants, les tribunaux imposent et exigent un devoir de diligence accru. Plus vos élèves sont jeunes, plus ce devoir est important. Les autorités canadiennes attribuent le rôle de « parent consciencieux » à une personne chargée de superviser des enfants. Ceci étant dit, il est important de souligner que l'action de faire de la planche à neige représente en réalité une infime partie des responsabilités appartenant au moniteur au cours d'une leçon. Le moniteur sera déchargé de cette tâche seulement au moment où l'enfant sera remis aux soins d'un autre adulte responsable de sa sécurité (selon les politiques de l'école de glisse).



GESTION DU GROUPE

Prévenir les accidents est la meilleure stratégie pour maintenir le degré de satisfaction du groupe ainsi que de le garder hors de danger.

- ⇒ Connaître le nombre d'élèves dans votre classe.
- ⇒ Régulièrement compter les élèves.
- ⇒ S'assurer du confort des élèves en vérifiant constamment auprès d'eux.
- ⇒ Apprendre à reconnaître les signes de détresse comme les frissons, la diminution de la parole, etc.
- ⇒ Rester en terrain connu et toujours savoir exactement où vous êtes situés sur la montagne.
- ⇒ Choisir des pistes qui correspondent au niveau d'habileté des élèves.
- ⇒ Posséder un moyen de communication (cellulaire, radio) vous permettant d'informer rapidement les secouristes en cas d'accident.
- ⇒ Garder vos élèves en vue en tout temps, surtout lorsqu'il s'agit d'enfants!
- ⇒ S'arrêter en bordure des pistes et s'assurer que tous les élèves soient regroupés afin de les protéger des éventuels risques de collision.
- ⇒ Apprenez et appliquez le code de conduite en montagne!

COMMUNIQUER AVEC LES PARENTS

Lorsque vous travaillez avec des enfants, il est toujours bon de se rappeler qui paye pour la leçon! C'est votre travail en tant que moniteur de mettre les parents à l'aise et de bâtir la confiance dans leur décision d'envoyer leur enfant prendre une leçon.

SOURIEZ :

Lorsque les parents (et les enfants) s'approchent de vous au point de rencontre, prenez une seconde pour sourire. Vous pouvez facilement identifier quelques émotions clef simplement en les observant. Est-ce que l'enfant est heureux, effrayé ou inquiet? Est-ce que le parent est nerveux, stressé ou anxieux?

PLANIFIEZ :

Souhaitez leur la bienvenue et planifiez la leçon avec les parents. Souvenez-vous que laisser un enfant avec une nouvelle personne peut être intimidant pour eux et plusieurs parents peuvent se sentir nerveux de le faire. Planifiez la leçon en discutant des expériences antérieures de l'enfant en planche à neige ou avec d'autres sports. Prévoyez les détails tels que l'heure de rencontre, les pauses pour manger, le terrain ou les parties de la montagne où vous irez faire de la planche à neige, etc.

INFORMEZ-VOUS :

Posez-leur des questions quant à leurs attentes, leurs inquiétudes ou autres détails. Donnez-leur la chance de demander n'importe quelle question qu'ils pourraient avoir à propos de n'importe quel aspect du plan de la leçon. Faites attention de ne pas en promettre trop - gardez les objectifs techniques simple et pas trop élevés pour le premier cours! Demandez les informations importantes que vous devriez connaître à propos de l'enfant (allergies, etc.).

PARLEZ :

Ne parlez pas seulement aux parents, mais à l'enfant aussi! Assurez-vous que vous connectez avec l'enfant immédiatement quand vous le rencontrez - agenouillez-vous afin d'être au même niveau que leur yeux, demandez leur nom et essayez d'apprendre un détail drôle à propos d'eux (nourriture préférée, super-héros, etc.).

COMMUNIQUER AVEC LES PARENTS (CONT.)

À la fin de la leçon, essayez d'utiliser l'acronyme «**SPIN**»...

SUR- VOL DES HABILITÉS :

Qu'ont-ils accompli dans leur leçon (habileté technique, terrain, sécurité, s'orienter dans la station, utiliser l'équipement)? Quelles pistes avez-vous descendues, qu'est-ce que vous avez travaillé?

PERSONNALI- SATION :

Montrez aux parents que vous avez appris à connaître leurs enfants et que vous avez de l'intérêt pour prévoir d'autres leçons pour eux. Commentez sur n'importe quelle partie amusante ou mémorable de la leçon. Demandez à l'élève de décrire leur partie favorite du cours.

INCIDENTS :

Assurez-vous de laisser savoir aux parents à propos de tout incident ou préoccupations qui ont pu survenir au cours de la leçon et dont ils devraient être informés (comportement de l'enfant, problème d'équipement, etc.).

SUITE :

Quel sera le contenu de la prochaine leçon? Dites-leur dans quel niveau ou type de cours leur enfant devrait s'inscrire pour la prochaine leçon (soyez honnête et réaliste). Laissez-leur savoir à quel moment vous seriez disponible pour une autre leçon; et n'oubliez pas de les remercier d'avoir amené leur enfant pour faire de la planche à neige avec vous!

COMMUNIQUER AVEC LES ENFANTS

Les enfants ont besoin de tout rattacher à quelque chose de concret, quelque chose de vrai dans leur environnement. Ils ont besoin de voir, de sentir et de faire!

- ✔ Utilisez des directives verbales courtes, simples et les plus concises possibles;
- ✔ Démontrez les manoeuvres plusieurs fois pendant la leçon;
- ✔ Encouragez les enfants à répéter leurs essais réussis encore et encore ;
- ✔ Encouragez les enfants à expérimenter le mouvement;
- ✔ Utilisez les jeux plutôt qu'un jargon technique ou des exercices destinés aux adultes;
- ✔ Aidez les plus jeunes enfants à expérimenter les sensations et offrez une aide manuelle;
- ✔ Donnez aux enfants UN seul objectif à la fois (petits pas);
- ✔ Offrez une rétroaction positive et précise (applaudissez les réussites des enfants et donnez des commentaires qui font ressortir les détails du succès).

DÉROULEMENT DE LA LEÇON

Présentations :

- **Établissez un contact visuel avec les enfants.** Vous devrez enlever vos lunettes si vous en portez ou abaisser votre foulard s'il empêche les élèves de vous voir sourire. Au besoin, agenouillez-vous au sol ou penchez-vous à la hauteur des enfants afin qu'ils puissent voir votre visage sans devoir tendre le cou.
- **Envisagez l'attribution d'un surnom à chacun des enfants si vous êtes à l'aise avec cette idée.** Expliquez-lui pourquoi vous avez choisi ce nom. Il aura l'impression d'être spécial et important. Soyez prêt à adopter vous-même un surnom et soyez prêt à ce que certains enfants s'objectent à leur surnom.
- **Certains enfants seront réceptifs à un jeu de noms** (ex. : les enfants se lancent un cube de mousse ou un autre objet mou, comme un gant ou un chapeau, et chaque enfant dit son nom ou le nom de la personne à qui il lance le cube).
- **Apprenez à connaître les intérêts des enfants.** Demandez-leur quelle est leur « chose » favorite, que ce soit un objet, une activité, une personne ou un animal. Découvrez les autres sports qu'ils aiment aussi pratiquer.



Utilisation de jeux et d'activités :

- Même s'il n'est pas nécessaire d'utiliser des jeux pendant toute la durée de la leçon, il est important d'avoir en tête que les enfants apprennent mieux pas le jeu.
- Assurez-vous de considérer l'âge du groupe lorsque vous décidez les jeux ou les activités que vous utiliserez durant le cours.
- Équilibrez le temps de jeu avec le temps pour seulement faire de la planche à neige et appréciez le mouvement sans trop de structure.
- Assurez-vous que les activités/jeux que vous choisissez aident à développer un objectif technique ou une habileté.

Définir les objectifs :

- Essayez de trouver l'équilibre entre les objectifs de l'enfant et les objectifs réalistes qui peuvent être atteints pendant la leçon.
- Essayez de récompenser la participation aux exercices avec du plaisir, des jeux spécifiques pour les enfants et des manœuvres de freestyle.
- Ne précipitez rien! Laissez beaucoup de temps aux enfants pour ressentir, explorer et expérimenter avec les mouvements et les habiletés avant de les pousser vers la prochaine étape dans la progression.



CONSEILS PRATIQUES POUR L'ENSEIGNEMENT : 4 ANS (ET EN EN-DESSOUS)

Ce groupe d'âge représente l'un des segments de la masse des nouveaux planchistes dont l'essor est le plus rapide.

À faire...

- ✓ Assurez-vous que l'équipement soit adapté à leur taille et qu'il est bien destiné à quelqu'un de leur grandeur – on ne veut pas de mini-planche pour adulte!
- ✓ Adaptez vos attentes! Le progrès à ce niveau prendra différentes formes et se manifestera en plusieurs petites étapes.
- ✓ Utilisez l'aide d'outils comme les cordes rétractables, les harnais, les cerceaux et les bâtons de skis pour aider les élèves avec la mobilité et maximiser le temps de pratique.



À ne pas faire...

- ✗ Ne vous attardez pas à essayer de les faire marcher ou « Pousse-Pousse-Glisse » avec un pied attaché! Attachez les deux pieds et tirez-les avec la corde rétractable (Riglet Reel) sur la planche, ou avec un bâton de ski, un bambou ou un cerceau.
- ✗ Ne vous précipitez pas pour leur faire exécuter des virages. Concentrez-vous plutôt sur l'équilibre dans des situations et à des vitesses variées.
- ✗ Ne vous attendez pas à ce qu'ils fassent du snowboard longtemps. Débutez avec des sessions de 15 minutes et progressez à partir de ces petites sessions.



APPROCHES PÉDAGOGIQUES :

- Faites de petites sessions seulement sur la neige!
- Évitez les manoeuvres avec un seul pied attaché - les moniteurs devraient assister les élèves avec leur deux pieds attachés, utiliser des outils tels que des cerceaux, des cordes attachées à la planche des harnais/vestes, bâtons de ski, etc.
- Concentrez-vous sur des mouvements simples générés à partir du centre de masse. Soyez réaliste avec vos attentes.
- Un virage peut être produit par l'inclinaison ou un mouvement de flexion du tronc au niveau des hanches.
- Une surveillance constante du confort physique des élèves est requise (habillement, énergie, niveaux, etc.). L'apprentissage s'arrêtera s'ils deviennent frustrés ou inconfortables.
- Récompensez l'attention avec des récompenses amusantes comme construire un bonhomme de neige, etc.
- Utilisez des jeux avec beaucoup d'imagination et sans règlements.
- Maintenez le ratio moniteur par élève bas (1:1 est idéal).
- Maintenez les consignes dans une direction simple.
- Restez près de l'enfant quand vous démontrez, à la place d'en avant.
- Allouez assez d'expérimentation avec le glissement et la mobilité et contrôlez l'environnement (pente, terrain, foule) afin d'assurer que le risque est minimisé.
- Ne soyez pas pressés ! Passez beaucoup de temps sur du terrain plat, développer l'équilibre.

Lorsque vous enseignez à des enfants aussi jeune, gardez en tête que vous aurez à être créatif pour modifier l'information technique (Système Quickride, etc.) afin de créer des jeux amusants, des défis et des activités qui permettront aux élèves de développer des nouvelles habiletés sans forcément le réaliser.

CONSEILS PRATIQUES POUR L'ENSEIGNEMENT : 5 À 7 ANS

Approches pédagogiques :

- A peut être encore besoin de période de repos.
- Permettez l'expérimentation à l'intérieur des limites de sécurité.
- Créez les groupes d'enfants en fonction de la grandeur et de la coordination, pas seulement en fonction de l'âge.
- Soyez préparés pour différents niveaux de coordination. Ex. : Les manoeuvres à un pied attaché seulement peuvent être appropriées pour certains, mais pas pour d'autres.
- Débutez le raffinement et la variation de certains mouvements de base.
- Les règlements doivent être simples et clairs.
- Gérer les peurs en créant un environnement confortable et sécuritaire.
- Créer des expériences amusantes et mémorables. Mélanger ce que les enfants souhaitent et ce dont ils ont besoin.
- Mettez les en équipes pour certaines activités.
- Instaurez des règles simples et minimalistes. Favorisez les jeux de situation « gagnant-gagnant » - pas de perdants.
- Permettez l'expérimentation indépendante lorsque c'est sécuritaire.
- Gardez les consignes simples et utilisez des mots clé répétés souvent.
- Utilisez les sources de la perte d'attention dans la leçon lorsque c'est possible (Ex. : l'enfant fixe les arbres, amenez-le alors faire une descente dans les sous-bois; etc.)
- N'oubliez pas de démontrer! Les démonstrations valent beaucoup plus que des explications.



CONSEILS PRATIQUES POUR L'ENSEIGNEMENT : 8 À 11 ANS

Approches pédagogiques :

- Parlez moins, bougez plus! Ces enfants ont presque une énergie illimitée.
- Donnez des objectifs sécuritaires qui mettent les enfants au défi.
- Mettez les enfants au défi avec des manoeuvres de freestyle de base (ollies, manoeuvres sur terrain plats, 180) et utilisez un terrain plus difficile quand cela est approprié.
- La rétroaction peut mettre l'accent sur les plus petites articulations.
- Incluez un peu de découverte guidée à l'intérieur de vos cours.
- Donnez beaucoup de rétroaction et favorisez les encouragements du reste du groupe.
- Encouragez la participation pour le plaisir de faire une activité, plutôt que la compétition. Dans une situation de compétition, assurez-vous que l'ambiance soit amicale et que l'accent soit mis sur le défi et le développement de nouvelles habiletés.
- Établissez des lignes directrices claires pour le comportement et tenez-vous en à celles-ci. « Encouragez ce que vous permettez ».



CONSEILS PRATIQUES POUR L'ENSEIGNEMENT : 12 À 15 ANS

Approches pédagogiques :

- Peut maintenant commencer à faire de la planche à neige au même niveau de raffinement d'habileté que les adultes.
- Soyez empathique, attentionné et encourageant.
- Utilisez une approche « Tout-Partie-Tout » : introduisez la manoeuvre complète, travaillez sur une plus petite partie de celle-ci et incorporez cette partie dans le dernier tout.
- Les élèves peuvent être hypersensible - soyez prudent avec la critique.
- Les élèves répondront bien à des attentes claires et à des opportunités d'exprimer leur indépendance.
- Lorsque c'est possible, créer des groupes du même genre (masculin/féminin).
- Utilisez des analogies pour aider à la compréhension.



BOÎTE À OUTILS

PROGRESSION PRÉ-QUICKRIDE : 4 ans et en-dessous



1. Exploration pas sur la neige (équipement et équilibre)

Sessions à l'intérieur, sur une surface en tapis, apprenez à connaître l'équipement (mettre les bottes, utilisez les fixations, les parties de la planche) et pratiquer l'équilibre avec les deux pieds attachés sur un terrain plat et sur une planche d'équilibre ou une surface instable (comme par exemple une « nouille » en mousse pour la piscine coupée en deux dans le sens de la longueur).



2. Exploration sur la neige (équilibre et glissement)

Utiliser une aide comme une corde rétractable sur la planche, un bâton de ski à tenir ou un cerceau, explorer l'équilibre en glissant en tirant les élèves autour sur une piste au relief plat.



3. Trace directe avec virages en "J"

Utilisez une pente douce. Laissez les enfants glisser en ligne droite et expérimenter avec leur planche pour pivoter et s'arrêter en regardant avec leurs yeux. *Les deux pieds devraient être attachés dans les fixations pour faire cet exercice.

4. Pratique et expérience

Ne soyez pas pressés! Prenez le temps de pratiquer et d'expérimenter avec toutes ces habiletés. Exposez les élèves à de nouvelles pistes et de nouvelles vitesses. Si possible, utilisez les terrains modulés et des boîtes (boxes) au niveau du sol. Une fois qu'ils sont à l'aise, progresser vers la phase de Maîtrise du système QuickRide.

1. NOTIONS ÉLÉMENTAIRES

- Poignées de mains, jeux de noms.
- Jeux des bottes / Chat (tag) glacée
- Trouve ton équipement
- Course à obstacles (patinage)
- Course à relais

2. GLISSEMENT

- Expérimenter différents mouvements tout en glissant en ligne droite
 - Grand / petit
 - Jeu des animaux
 - Prises de planches pour explorer les différents équilibres
- Imaginer que l'on glisse sur un rail ou une boîte (box), pour la conscience de l'équilibre.

3. MAÎTRISE

- **Dérapiage latéral**
 - Feux de circulation
 - Points de repères / cibles
 - Écraser les mouches
 - Marche du Crabe
- **Pendule**
 - Repères / Cibles
 - Obstacles (sauter par-dessus, passer en-dessous, contourner)



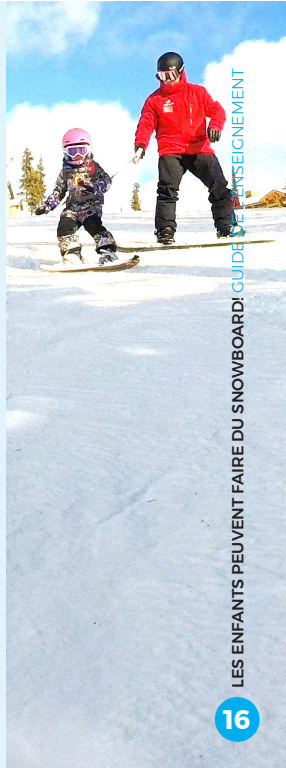


4. VIRAGES

- “Exercice de la guirlande (Virages poule mouillée)
- Fusils laser
- Exercice de la danse
- Mains aimantées
- Cerceaux

5. FLUIDITÉ

- Se plier et s'étirer
- Virages Basketball
- Petites portes
- Suivez le guide
- Forme des virages



ENSEIGNER LES HABILITÉS INTERMÉDIAIRES

Une fois que les enfants peuvent descendre facilement sur un terrain débutant, ils auront besoin d'expérimentation guidée sur leur planche. Tenez-les occupés! Utilisez par exemple des concours de ollies ou encore tracez des lignes dans la neige en guise de rampe (rails), des boîtes (boxes) de niveau débutant et des rouleaux faciles pour les mettre au défi et toujours stimuler leur intérêt. Les enfants peuvent aussi apprendre efficacement avec la méthode de découverte guidée : le moniteur établit des paramètres et permet ensuite aux enfants d'expérimenter à l'intérieur des limites sécuritaires fixées.

Terrain damé :

- Lignes de crayons (conduite coupée / carving)
- Descente Synchro (avec un partenaire)
- Manoeuvres sur terrain plat - pressions spatule/talon (nose/tail presses), rotations
- Concours de ollie
- Sauter par-dessus un obstacle
- Suivez le Guide / Le chat et la souris

Terrain non-damé / Freeride

- Eau dans les lunettes (un haut du corps calme dans un terrain bosselé)
- Effectuez des virages autour des bosses
- Effectuez des virages sur les bosses
- Bosses comme des sauts - décollez du sol
- Deux bosses à la fois
- Piste secrète - explorer un sous-bois sécuritaire avec un partenaire
- Allez sur les virages relevés et /ou sur les murs en bords de pistes
- Parcours de Snowboard Cross

Manoeuvres de Freestyle :

- Sauts entre les virages - Sauter au moment du changement de carre
- Ollies et Nollies
- Marche du pingouin - sur terrain plat
- Boîtes/boxes débutantes (au même niveau que la neige seulement)
- Envol en ligne droite
- Prises de planche / Grabs
- Virages avec prises de planche / Grab Turns
- Pressions Spatule/Talon (Nose/tail presses) et butters sur terrain plat

CONSIDÉRATIONS DE L'ÉQUIPEMENT POUR LES ENFANTS

L'équipement pour les enfants a beaucoup évolué récemment et permet maintenant aux enfants de débiter la planche à neige plus tôt et avec plus de réussite.

Bottes :

- Vérifiez que les bottes des élèves soient assez serrées, particulièrement au niveau du talon afin que les talons ne lèvent pas quand le planchiste est sur la carre orteil.
- Considérez l'option d'ajouter une paire de chaussettes additionnelles afin que les bottes soient plus ajustées.
- Les bottes trop grandes ne permettent pas un contrôle adéquat et peuvent comporter un risque pour la sécurité si les élèves montent dans les télésièges (si les pieds peuvent sortir de la botte).
- Assurez-vous que les bottes soient bien ajustées sans toutefois être serrées à l'excès.



Fixations :

- Soyez préparés à faire des ajustements de base sur des fixations. Toutefois, chaque station peut avoir une politique à cet égard, à laquelle vous devrez adhérer.
- Suggérez aux enfants (parents) d'utiliser des fixations aux courroies simples et faciles à attacher par des enfants.
- Toujours vérifier la largeur de l'écartement des pieds dans la position des enfants sur leur planche. Les enfants ont besoin d'une base de support plus large par rapport à leur grandeur.
- Pour les élèves plus grands ou costauds, vérifiez que les talons ou les orteils ne dépassent pas de la planche (bottes/fixations centrées sur la planche).





CONSIDÉRATIONS DE L'ÉQUIPEMENT POUR LES ENFANTS

Planches :

- Les planches doivent être de taille adéquate selon les enfants. - Ex. : Les planches des enfants ne devraient pas être seulement des petits modèles de planches adultes. - La cambrure, la largeur et la longueur devraient tous être appropriés à la taille de l'enfant. Idéalement la taille des planches devrait être basée sur le poids de l'enfant, mais une référence rapide quand on est sur la neige est de vérifier que la longueur de la planche arrive entre les épaules et le nez de l'enfant.
- Les planches qui sont trop longues ou trop lourdes seront embarrassantes.
- L'idéal, ce sont des planches pour enfants avec la surface du dessus antidérapante ainsi qu'avec une courbure dans la base qui aide à minimiser les fautes de carres.
- Assurez-vous que les planches pour les enfants soient bien cirées! Avec leur centre de masse plus bas, glisser sera plus difficile si la planche n'est pas glissante.

25

CASI
ACMS

1994-2019

**ASSOCIATION CANADIENNE DES
MONITEURS DE SNOWBOARD**

186 Hurontario Street, Suite 201
Collingwood (Ont.)
L9Y 4T4

www.casi-acms.com

Tous droits réservés. Copyright 2019.