



PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DU SKIEUR



AMSC

Alliance des moniteurs de ski du Canada

Nom : _____

École de ski: _____

Moniteur : _____

Programme/Jour : _____

AM PM



PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DU SKIEUR

Le *Programme de développement du skieur* fournit des lignes directrices pour le développement des jeunes skieurs. Ces points de référence offrent des objectifs clairs et réalisables qui motiveront les skieurs. Les moniteurs y retrouveront des conseils pour le développement des habiletés dans un environnement amusant et sécuritaire.

2

À PROPOS DES CRITÈRES D'OBSERVATION

Les critères d'observation sont axés sur quatre objectifs de ski : la **glisse**, le **changement de direction**, la **maîtrise de la vitesse** et la **mobilité** dans l'environnement de ski. À chacun des niveaux, les activités clés visent ces quatre objectifs, en plus d'un **défi de ski libre** utilisant le terrain ou autres activités amusantes.



Glisse

Les skieurs apprennent à glisser, en réduisant la fatigue et en développant la confiance.

Changement de direction

Les skieurs utilisent la forme de virage dans un but de contrôle et d'efficacité. L'enchaînement des virages développe le rythme et la fluidité.

Maîtrise de la vitesse

Les skieurs apprennent à maîtriser leur vitesse, à la maintenir ou l'accélérer en fonction du terrain et de la situation.

Mobilité dans l'environnement de ski

Les skieurs s'approprient l'environnement et apprennent à se déplacer sur la montagne.



LE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS

Il est important que les moniteurs, les parents et les skieurs de tout âge comprennent que les habiletés de ski se développent graduellement. De nouvelles habiletés peuvent être perceptibles en terrain facile mais ne pas transparaître en situation posant des défis. C'est pour cette raison que les critères d'observation de chaque niveau de développement comportent deux échelons d'exécution.

- **Acquisition:** Le skieur démontre parfois les habiletés dans un environnement contrôlé. Les mouvements sont bien ordonnés mais peuvent manquer de fluidité et de coordination, tout particulièrement lors de situations posant des défis.

4

- **Consolidation:** Le skieur démontre les habiletés de façon constante dans un environnement contrôlé. Les mouvements deviennent plus fluides et coordonnés. Le niveau de précision est élevé en situation facile et s'amenuise à mesure que la difficulté augmente.

Rappelez-vous que le développement des habiletés demande du temps et un large éventail d'activités. Un bon moniteur utilisera de nombreux environnements d'apprentissage.



Exploration 1

Bronze

OBJECTIF
Virages en chasse-neige enchaînés

● Terrain facile
(piste verte ou zone d'apprentissage)

DÉMONTRE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

	Acquisition	Consolidation
Descend en ligne droite les skis parallèles sur terrain plat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectue des virages en chasse-neige dans les deux directions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'arrête de façon contrôlée en chasse-neige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se déplace d'un pied à l'autre sur terrain plat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 À l'aise dans les petits rouleaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Niveau suivant _____

Exploration 2

Argent

OBJECTIF
Skis en parallèle
par moment



 Terrain facile (piste verte)

DÉMONTRE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

Acquisition
Consolidation

Regarde au loin et maintient sa vitesse sur les plats



Démontre une variété de formes de virage



Garde le contrôle en zone plus abrupte en complétant ses virages



Pousse avec ses bâtons sur les plats



Skier en bord de piste et dans des virages inclinés



6

Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Niveau suivant _____



Exploration 3

Or

OBJECTIF
Skis en parallèle
la majorité du temps

● ■ Terrain modéré
(piste verte ou bleue)

DÉMONTRE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

Acquisition

Consolidation

Maintient sa vitesse en virage	●	●	●
Maintient l'équilibre sur le ski extérieur la majorité du temps	●	●	●
Exécute l'arrêt hockey de façon contrôlée, des deux côtés	●	●	●
Coordonne la poussée des bâtons et le pas de patin	●	●	●
 Saute à partir d'un mini-saut et atterrit en position centrée	●	●	●

Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Niveau suivant _____

Aventure 1

Bronze

OBJECTIF
Exposition à divers
types de terrain



● ■ Terrain modéré
(piste verte ou bleue)

DÉMONTRE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

Acquisition
Consolidation

Alterne entre virages dérapés
et mise à carres



Planté du bâton de base



Ralentit sur demande



Traverse les pistes plus
abruptes en ski parallèle



Skier *switch* en terrain facile



Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Niveau suivant _____



Aventure 2

Argent

OBJECTIF
Virages enchaînés
en parallèle

 Terrain intermédiaire
(piste bleue)

DÉMONTRE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

	Acquisition	Consolidation
Maintient l'équilibre sur le ski extérieur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Synchronise bien le planté du bâton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conserve le contrôle sur une piste bleue plus abrupte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demeure à l'aise en terrain facile non-damé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Effectuer un 360° au sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Niveau suivant _____

Aventure 3

Or

OBJECTIF
Ski en parallèle de façon constante

◆ Terrain intermédiaire avancé (piste bleue ou noire)



DÉMONTRE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

Acquisition
Consolidation

Maintient une position centrée dans la plupart des situations



Effectue des virages coupés en terrain intermédiaire avancé



Maîtrise la vitesse sur une piste noire



Peut se déplacer sur les plats avec des virages en position de descente



Effectuer une descente à plat sur une boîte



10

Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Niveau suivant _____



Performance 1

Bronze

OBJECTIF
Conduite polyvalente

  Terrain intermédiaire avancé (piste bleue ou noire)

DÉMONTRE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

Acquisition

Consolidation

Laisse des traces parallèles franches sur une piste bleue



Change de direction à l'aide des jambes, sans solliciter le haut du corps



Saute d'une carre à l'autre sans accélérer



Saute de façon contrôlée dans les bosses afin de choisir ou changer de ligne



Enchaîner les virages parallèles *switch*



Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Niveau suivant _____

Performance 2

Argent

OBJECTIF
Virages parallèles
enchaînés

◆ Terrain avancé
(piste noire)



DÉMONTRE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

Acquisition

Consolidation

Maintient le contact avec
la neige à haute vitesse



Exploite la réponse des skis afin
d'engendrer un rebond et
l'enchaînement de virages



Maîtrise sa vitesse sur n'importe
quel type de terrain



Garde le contrôle et des lignes
fluides en terrain non-damé



Prendre de petits sauts de façon
sécuritaire, en position centrée
au décollage et à l'atterrissage



Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Niveau suivant _____



Performance 3

Or

OBJECTIF
Ski dynamique

◆ Tout-terrain
(piste noire)

DÉMONTRE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

Acquisition

Consolidation

Enchaîne les virages à l'aide de l'avalement (flexion vers le bas)



Change de forme de virage en maintenant sa vitesse



Maîtrise sa vitesse sur n'importe quel type de terrain



Ajuste sa position en fonction des conditions et du terrain



Effectuer une prise lors d'un saut



Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Niveau suivant _____



LA PROCHAINE ÉTAPE

Si vous avez complété un des niveaux Performance et avez 14 ans ou plus, devenir apprenti-moniteur est à votre portée! Informez-vous auprès de votre école de neige si un programme d'apprenti est offert. Pour leur part, les skieurs de 15 ans et plus peuvent devenir moniteur en participant au stage de certification niveau 1 de l'AMSC.

14





CODE DE CONDUITE EN MONTAGNE

1. Conservez la maîtrise de votre vitesse et de votre direction. Assurez-vous d'être en mesure d'arrêter et d'éviter toute personne ou obstacle.
2. Cédez la priorité aux personnes en aval (plus bas) et empruntez une direction qui assure leur sécurité.
3. Arrêtez dans une piste seulement si vous êtes visible des personnes en amont (plus haut) et si vous n'obstruez pas la piste.
4. Cédez le passage aux personnes en amont (plus haut) lorsque vous vous engagez dans une piste, de même qu'aux intersections.
5. Si vous êtes impliqué dans un accident ou en êtes témoin, demeurez sur les lieux et identifiez-vous à un secouriste.
6. Utilisez et portez en tout temps un système approprié de rétention de votre équipement.
7. N'utilisez pas les remontées mécaniques et les pistes si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.
8. Respectez toute signalisation et avertissement et ne vous aventurez jamais hors piste ou sur des pistes fermées.



Alliance des moniteurs de ski du Canada

Alliance des moniteurs de ski du Canada
401 - 8615 boulevard Saint-Laurent,
Montréal (Québec) H2P 2M9

Tél. : 514 748-2648 800 811-6428
Télécopieur : 514 748-2476 800-811-6427
national@snowpro.com
www.snowpro.com



Tous droits réservés –
Alliance des moniteurs
de ski du Canada
Imprimé au Canada