

PROGRESSION SUEDOISE

EN ENTRAINEMENT

SKI ALPIN



Banque Populaire Savoissienne de Crédit

Grande Banque indépendante et intégrée à sa région, la Banque Populaire Savoissienne de Crédit soutient l'esprit d'initiative.

Au cœur de la compétition économique, elle montre sa volonté de soutenir tous ceux qui, comme dans le ski alpin, font preuve de volonté, de ténacité et d'énergie.

PARTENAIRE OFFICIEL DU SKI ALPIN FRANCAIS

SOMMAIRE

	PAGE
PREAMBULE	4
- introduction	5
- quelques notions de pédagogie	5
- les méthodes d'enseignement	6
- les critiques	6
- les objectifs personnels de l'entraîneur	6
- les circuits d'entraînement	7
- exercices	8
 LES JEUNES AGES DE 7 A 9 ANS	 12
- comment le sport influence-t-il les enfants ?	12
- le rôle joué par le club de ski alpin	12
- l'entraîneur	12
- exercices	13
 LES JEUNES AGES DE 10 A 11 ANS OU LA CATEGORIE C	 24
- l'entraîneur	24
- les caractéristiques de la croissance d'un enfant	24
- les objectifs de l'entraînement	24
- l'entraînement technique / l'entraînement à ski	25
- exercices	25
 LES JEUNES AGES DE 12 A 13 ANS OU LA CATEGORIE B	 29
- l'entraîneur	29
- la croissance de l'enfant	29
- les différences entre les deux sexes	29
- savoir fixer des objectifs ou savoir stimuler	30
- les objectifs de l'entraînement	30
- l'entraînement technique / l'entraînement à ski	30
- exercices	31

**LES JEUNES AGES DE 14 A 15 ANS
OU LA CATEGORIE A 34**

- l'entraîneur	34
- la croissance de l'adolescent	34
- l'entraînement spécial / l'entraînement général	35
- les objectifs de l'entraînement	35
- l'entraînement technique ou l'entraînement général	35
- exercices	36

**LES JEUNES AGES DE 16 A 18 ANS
OU LA CATEGORIE JUNIOR 39**

- l'entraîneur des juniors	39
- les objectifs de l'entraînement	39
- l'entraînement technique ou l'entraînement pratique à ski	40
- exercices	40

AUTEURS

Jarl Forsmark, Skellefteå
Hakan Asell, Gallivare

REDACTION

Eva Carlson, Sunbyberg

PREPARATION

Carl-Gustav Briandt, Lidingsö
Tomas Karlsson, Stockholm

DESSINS

Sven Wahlqvist, Karlstad

MISE EN PAGE

Carl-Gustav Briandt, Lidingsö
Bengt Nilsson, Tyresö

IMPRIMEUR

Cewe- Forlaget, Bjästa

TRADUCTION EN FRANCAIS

Pernilla EKENBERG

PREAMBULE

Enseigner le ski aux enfants et aux adolescents a pour but de les ouvrir aux sensations de ce sport. L'entraînement doit être varié et permettre aux enfants de donner libre cours à leur spontanéité. Ainsi, on peut développer leur intérêt pour le ski de manière durable.

La Fédération Suédoise de Ski veut par les informations de cette brochure, donner aux enfants et aux adolescents qui pratiquent le ski alpin un enseignement aussi varié que possible.

Nous nous adressons aux entraîneurs des clubs de ski alpin, et nous espérons que ce livret servira de base et de référence et que les entraîneurs mettront en pratique les conseils donnés.

Ce livret traite des différentes catégories d'âges et essaye de déterminer les spécificités physiques qui influencent ces jeunes.

Nous donnons des conseils d'ordre pédagogique et de méthode aux entraîneurs et aux chefs d'équipes.

Cette brochure cherche donc à définir les techniques de bases de ski alpin.

Nous espérons que, grâce à ce livre, l'enseignement sera bien adapté à l'élève et que les cours en groupe seront dynamiques.

BONNE CHANCE.

INTRODUCTION

Ce livre est pensé comme un guide de poche dans lequel, un entraîneur non expérimenté, peut trouver des conseils sur la manière de travailler et d'entraîner un groupe de skieurs. En tant qu'entraîneur, il est important de connaître la manière de réagir des jeunes appartenant aux différents groupes d'âges et leurs capacités physiques et psychologiques.

De cette manière, on peut planifier les séances d'entraînement, aussi bien pédagogiquement que méthodiquement, avec des exercices bien adaptés au niveau du groupe.

Les différents groupes d'âges présentés dans cette brochure correspondent aux niveaux d'âges normaux pour la compétition selon les règles de la Fédération Suédoise de Ski, cependant sans tenir compte des capacités physiques et psychologiques des jeunes (ce qui devrait néanmoins être pris en compte par l'entraîneur).

PEDAGOGIE

Aujourd'hui, on apprend aux enfants, dès leur plus jeune âge, que l'entraînement correspond à un circuit d'entraînement et qu'ensuite il faut voir l'entraîneur pour lui demander: "qu'est-ce qui n'allait pas ?" Ainsi l'élève n'arrivera pas à avoir confiance en lui et il ne se trouvera que des défauts.

Une bonne pédagogie serait de tirer un élément positif de chaque descente et de le développer pour améliorer les points plus négatifs. L'entraîneur part des points négatifs qu'il a observés chez l'élève et les fait disparaître progressivement.

On peut parler de pédagogie stimulante quand l'entraîneur pousse les skieurs à trouver eux-mêmes leurs défauts et à critiquer leur prestation. Il doit aussi les pousser à donner des solutions pour arriver à améliorer la technique de ski. Il n'y a que les skieurs qui développent eux-mêmes une technique qui atteignent le top niveau. Ceux qui se limitent à copier un style resteront toujours à un niveau inférieur. On ne peut pas dire qu'il existe aujourd'hui un entraîneur capable de faire un professionnel d'un skieur, cependant on peut citer plusieurs exemples de skieurs devenus des champions grâce à leur volonté au niveau physique et psychologique, mais aussi grâce à l'aide et aux conseils d'un bon entraîneur.

METHODES D'ENSEIGNEMENT

Les méthodes changent avec les années. Pour les plus jeunes, il est important de montrer et d'imiter les autres. Ensuite, on passera à l'étape de la méthode verbale sur la base de la compréhension qui deviendra, vers l'âge adulte, une analyse personnelle.

On développera ensuite les méthodes d'apprentissage personnel. Une méthode qui évolue de cette manière pousse aussi le skieur à devenir un être responsable et indépendant.

CRITIQUE

La critique est aussi sujette à des changements au fil des ans. Pour les plus petits, la critique est rarement constructive et elle est souvent liée à la démonstration faite par l'entraîneur.

La critique devient, plus tard "une critique dans l'esprit de l'entraîneur" qui va se traduire par des instructions qui auront pour buts d'améliorer la technique du skieur.

A l'âge adulte, le skieur participe à la critique et en fait une analyse avec son entraîneur. Ils travaillent toujours dans le but d'améliorer la technique.

LES OBJECTIFS PERSONNELS DE L'ENTRAÎNEUR

Ils évoluent avec les années. Avec les plus jeunes, l'entraîneur doit tout d'abord amuser les enfants et ensuite veiller à ce que leur technique de ski soit bonne.

Chez les adolescents, on parlera plus facilement d'améliorer la technique et de la développer.

Dans la catégorie junior, le but de l'entraîneur est de donner aux skieurs un bon niveau technique pour les compétitions et d'obtenir des résultats aussi bien au niveau technique que psychologique.

Dans la catégorie senior le but de l'entraîneur peut être de soutenir le skieur dans sa recherche de perfectionnement.

D'un point de vue pédagogique et d'enseignement, la catégorie la plus importante est la catégorie des tout jeunes skieurs.

C'est à ce niveau que l'effort de l'entraîneur doit être le plus soutenu, c'est à ce niveau que l'on va créer la base pour le ski alpin.

LES CIRCUITS D'ENTRAÎNEMENT

Les exercices évoluent aussi dans le temps. Les plus jeunes skieurs vont faire plus facilement des circuits d'entraînement courts et simples d'un rythme régulier.

Avec les années les circuits s'allongent pour devenir des pistes pour adultes. Pendant l'adolescence, les pistes d'entraînement sont plutôt basées sur une certaine rythmique que la technique en elle-même.

L'entraînement des juniors sera, par contre, plus technique. On fera appel à des changements de rythmes, de tempo, en augmentant à chaque fois la difficulté du parcours.

Ces parcours d'entraînement classique sont aujourd'hui remplacés par des pistes techniques et tactiques.

EXERCICES

Ces exercices sont très variés et on peut les utiliser pour des jeux ou pour l'entraînement.

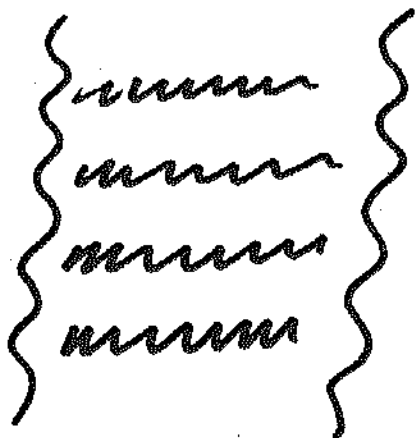
Si on en a la possibilité, on peut créer un circuit de jeux qui pourra comporter les activités suivantes :

- terrain à différents niveaux (différences de niveaux de 2 m. et 3 m. entre chaque "palier"),
- terrain de bosses,
- tremplin,
- piste de slalom,
- petite piste de descente.

A -

On travaille :

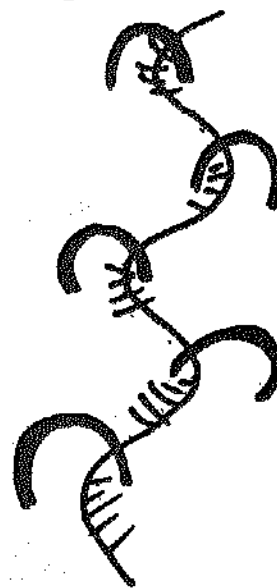
1. l'équilibre,
2. l'assouplissement des genoux,
3. les virages.



B -

On travaille :

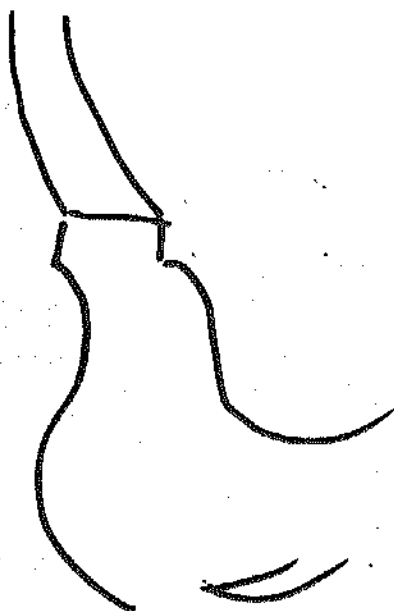
1. l'équilibre,
2. l'assouplissement des genoux (pliés-tendus),
3. les virages.



C - SAUT

On travaille :

1. l'équilibre,
2. l'audace.



D -

On travaille :

1. les virages,
2. l'équilibre,
3. la capacité à exercer une pression différente sur les skis,
4. la capacité à se tenir sur la pointe des skis.



E- "pianoter avec les skis"

On travaille :

1. l'équilibre,
2. les jambes,
3. différents mouvements.

F- Piste de slalom

G- Piste de slalom avec des portes

On travaille :

1. les virages (comment passer une porte),
2. l'appui plus ou moins accentué sur l'un des skis.

H- Piste de descente

"le mètre lancé" (filet de protection)

Départ

Surface d'arrêt

On travaille :

1. la vitesse,
2. des petits sauts (équilibre),
3. le freinage-arrêt,
4. la capacité à faire des virages à grande vitesse.

Avec moins de moyens, on peut créer des parcours différents, avec de l'imagination, en fonction des spécificités de la piste.

I- Les Objectifs

Les objectifs de l'école de ski, pour les enfants, ne doivent pas être exprimés en termes de résultats ni en termes techniques.

Voici une des manières pour exprimer les objectifs de l'école :

- donner aux enfants des moments agréables sur les skis,
- laisser les enfants jouer ensemble sur les skis,
- vivre le ski comme quelque chose d'amusant et naturel, en terrain de jeux sur ski.

Ces pistes simples et régulières peuvent être combinées, en fonction du terrain et de l'espace disponible, en terrain de jeux sur ski.

J- Quelques exercices d'échauffement

Etirement sur le côté.



Etirement du dos avant-arrière.



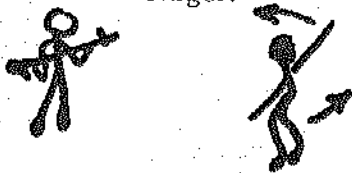
Taper, avec chacun un bâton, sur les chaussures de ski de l'autre.



Toucher les chaussures.



Ramer
ou
Nager.



Etirement des cuisses.



Faire le pendule avec la jambe.



UTILISER AUSSI LES
EXERCICES QUE VOUS,
OU LES ENFANTS,
CONNAISSEZ.

LES ENFANTS AGES DE 7 à 9 ANS

COMMENT LE SPORT INFLUENCE - T - IL LES ENFANTS ?

Dans cette catégorie, l'entraînement n'a pas de buts précis. Cependant, les clubs doivent offrir aux jeunes, des jeux à ski, intéressants pendant la saison d'hiver ainsi que des jeux stimulants, en rapport avec le ski, pendant l'automne.

Quand les enfants pratiquent un sport, ils ont besoin de :

- bouger beaucoup, activité intense,
- faible endurance, besoin de changements,
- grand besoin de stimulation, jeux, compétitions, fantaisie encouragement,
- travail en petits groupes, tout le monde participe,
- grande capacité physique : il est capable de plus de choses qu'on ne le croit,
- ils ont des difficultés intellectuelles à comprendre les instructions. "Parler en Images", toujours montrer les mouvements, mémoire visuelle,
- facilité à imiter : montrer clairement,
- difficultés à imaginer des mouvements de lui-même.

LE RÔLE JOUE PAR LE CLUB DE SKI ALPIN

Ces clubs ne proposent pas de compétitions pour ces catégories d'âge cependant, il existe des compétitions entre clubs. On pratiquera plutôt l'entraînement sous forme de jeux ou des exercices destinés à s'habituer aux skis.

Tout d'abord, le club doit stimuler l'intérêt pour le ski alpin. On peut aussi envisager une collaboration avec les instituteurs des classes préparatoires pendant la journée d'éducation physique. Une autre solution peut être de proposer des "maternelles de skis" pendant les week-ends et les après-midis. Cela suppose la collaboration de personnes capables d'animer et d'encadrer un groupe de jeunes enfants.

L'ENTRAÎNEUR

L'entraîneur doit bien maîtriser les techniques du ski aussi bien sur un parcours tracé que sur une piste libre. Il doit aussi savoir motiver les jeunes aux jeux et aux initiatives personnelles. Son activité ne repose pas sur des instructions mais sur des exemples pratiques.

EXERCICES

A - LE RELAIS EQUIPEMENT

Exercice :

Il s'agit d'une course où il faut chausser les skis en début de course et les quitter à l'arrivée. Cet exercice peut être utilisé pour l'échauffement.

Exercices pour les débutants :

1 - *mettre et enlever les skis.*

* s'habituer à l'équipement de ski, à pratiquer après la course de relais.

2 - *apprendre à porter son matériel.*

* s'habituer à l'équipement de ski après la course de relais

3 - *apprendre à tomber et à se relever.*

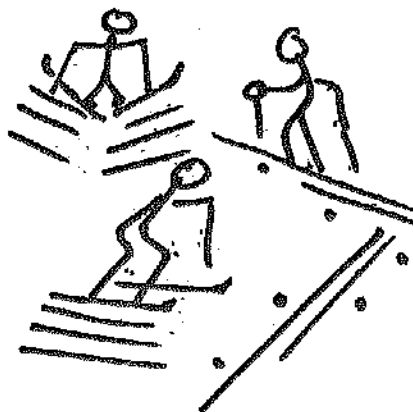
* sur une piste horizontale,

* sur une piste en pente (légère).

4 - *apprendre à marcher sur une surface plane avec les skis au pieds.*

* faire des conversions, marcher en cercle, faire des petits tournées vers le piquet, ensuite avec l'arrière des skis tournés vers le piquet.

5 - *apprendre à remonter la pente à skis.*



6 - *apprendre à prendre le remonte-pente.*

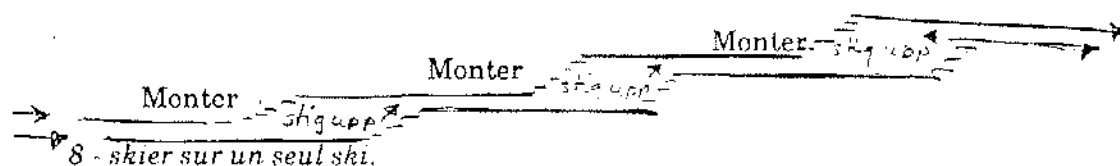
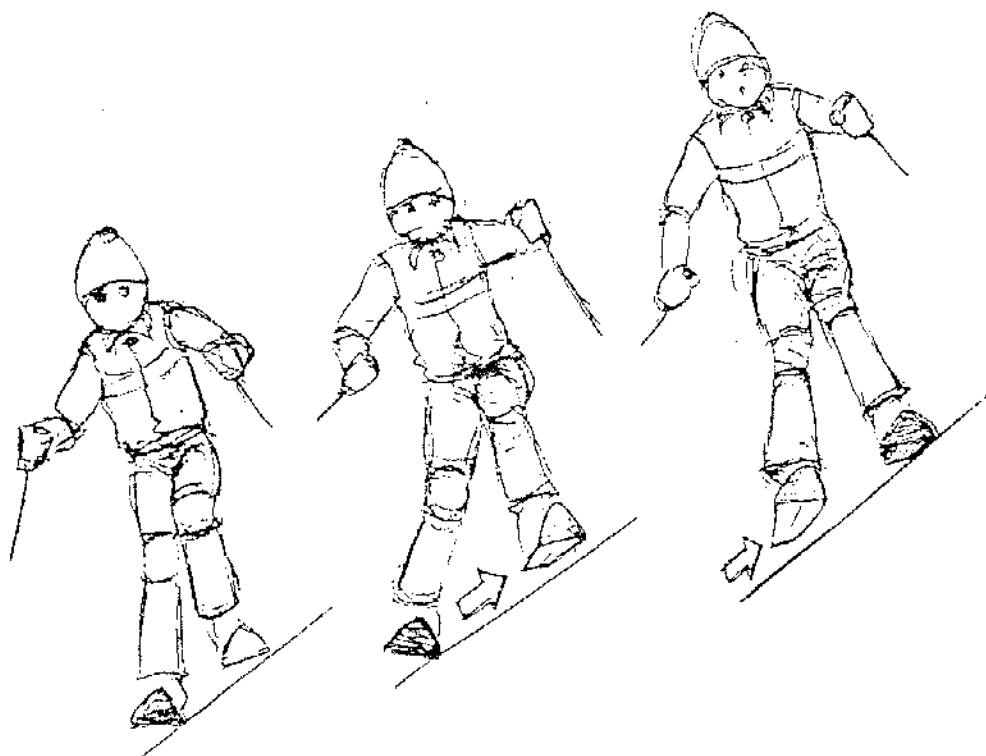
* le moniteur tire l'élève avec son bâton, la rondelle entre les jambes.

* prendre le remonte-pente avec un adulte et mettre l'élève entre ses jambes.

* prendre le remonte-pente avec un adulte mais côte-à-côte. L'adulte doit avoir l'habitude.

7 - apprendre à descendre une piste en dérapant.

- * faire des petits pas sur le côté pour que les skis se déplacent parallèlement,
- * s'entraîner à changer le poids du corps d'un ski à l'autre, marcher aussi bien du côté gauche que du côté droit.



8 - skier sur un seul ski.

- * choisir une piste à pente faible qui remonte légèrement sur la fin. pendant la descente soulever un ski, et le reposer. alterner entre le pied droit et le pied gauche.

9 - Descente en faisant de petits sauts.

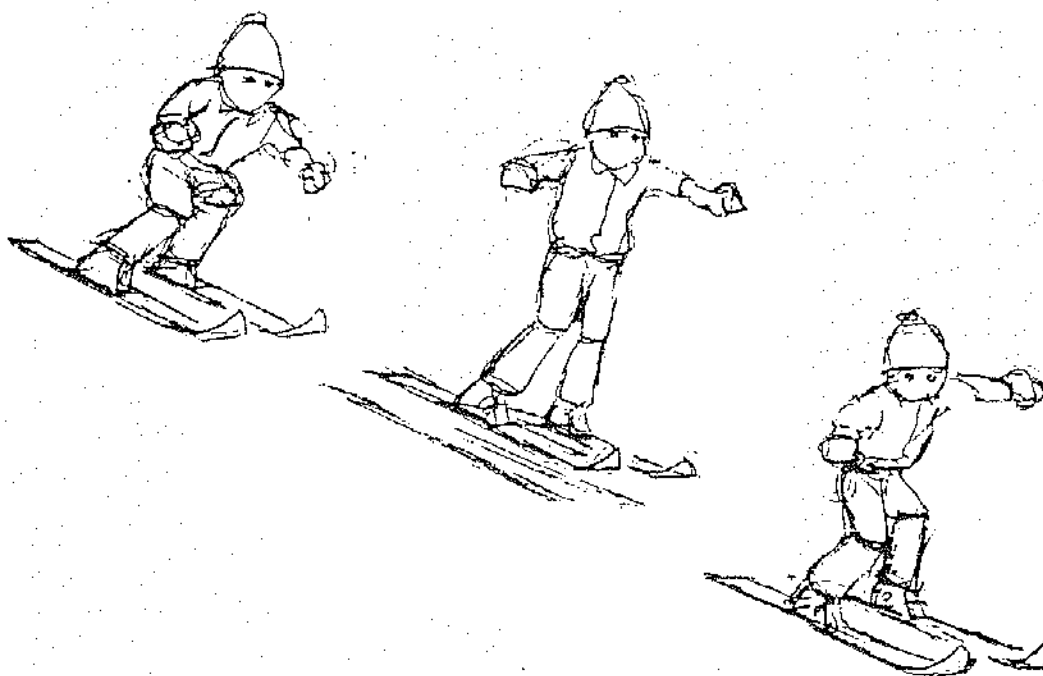
- * essayer d'atterrir sans bruit et en souplesse, s'entraîner à plier et redresser les genoux.

B- SAUTS

On travaille :

- * l'équilibre,
- * l'audace.

Faire un petit tremplin de 30 centimètres, sauter sans bâtons.



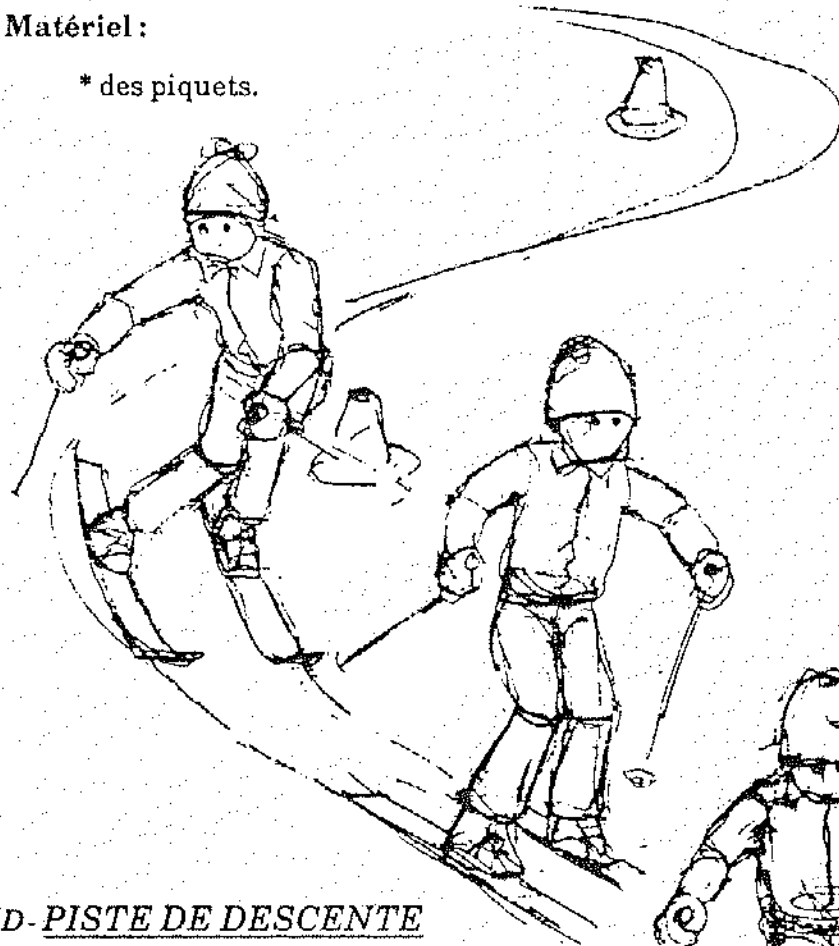
C- PISTE DE SLALOM

On travaille :

- * sa capacité à tourner autour d'une porte,
- * sa capacité à tourner dans un espace donné.

Matériel :

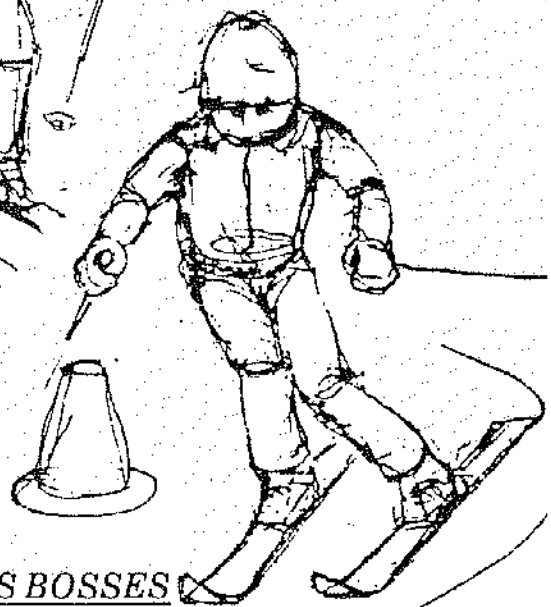
- * des piquets.



D- PISTE DE DESCENTE

On travaille :

- * la vitesse,
- * à maîtriser sa peur,
- * la manière de s'arrêter.



E- PASSER DES PORTES SUR DES BOSSES

On travaille :

- * le suivi du mouvement par rapport au support en pliant ou en se redressant sur ses skis.

F- LE CORRIDOR

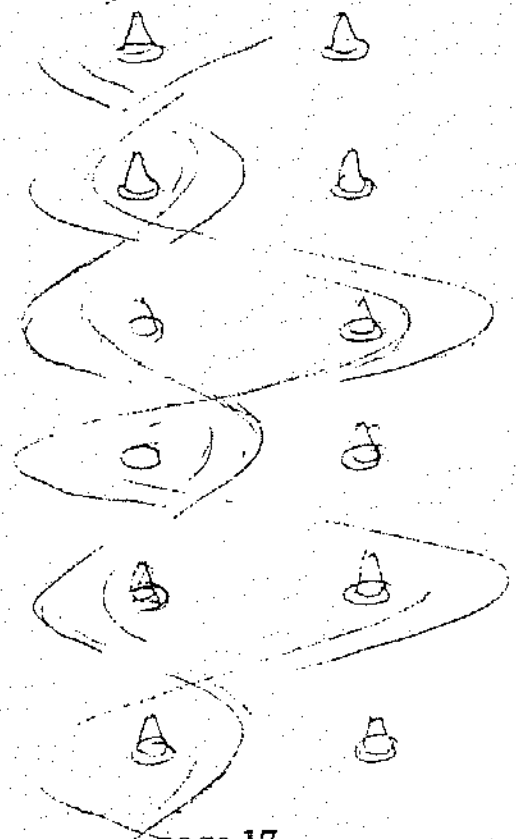
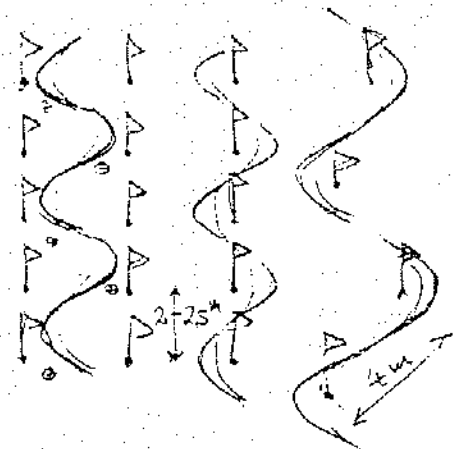
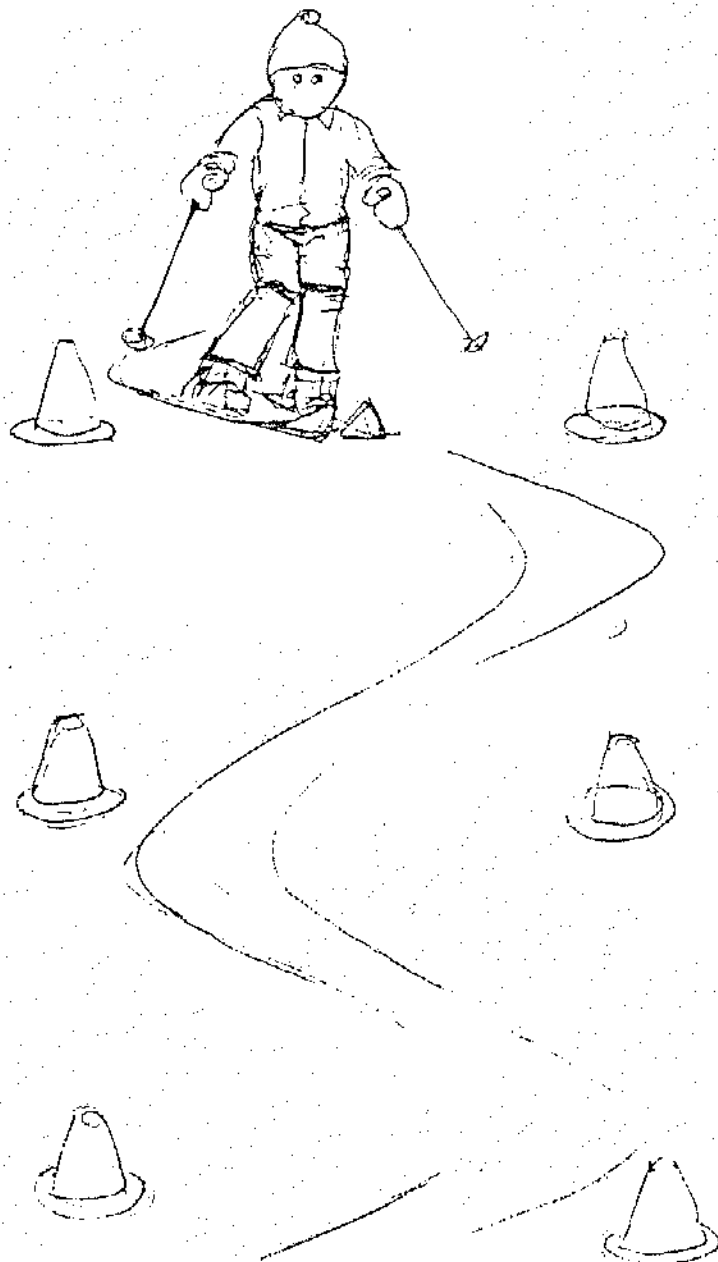
Sur terrain plat.

Exercice :

- * skier dans le corridor
- * skier autour des piquets,
- * skier d'une série de piquets à une autre.

Matériel :

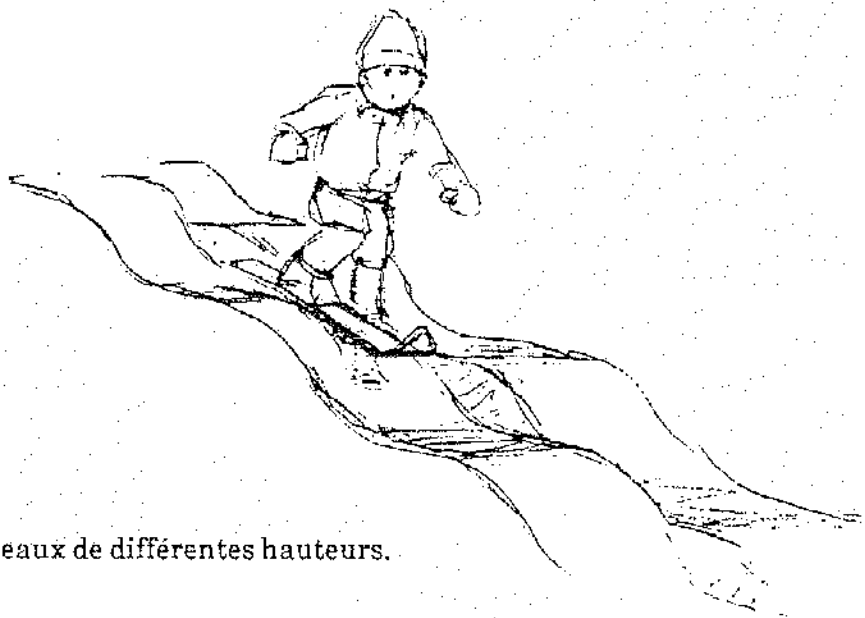
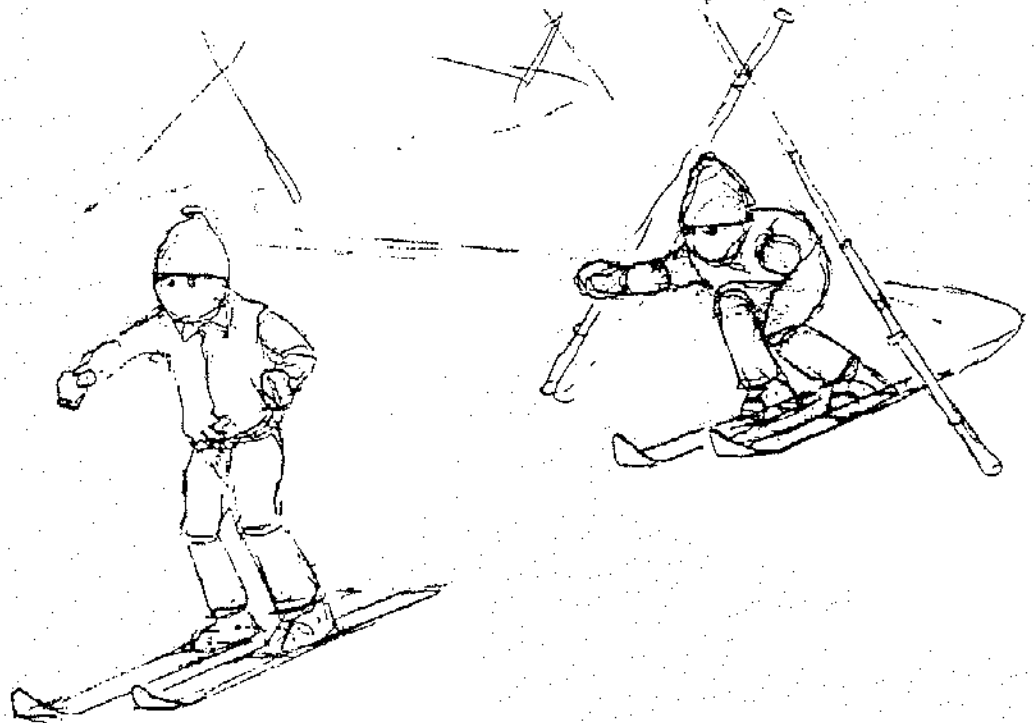
- * Piquets ou autres choses ayant la même fonction.



G. EXERCICE SOUS TENTE

On travaille :

- * l'équilibre dans différentes positions,
- * flexions et extensions des genoux
- * appuyer sur le ski extérieur pour exécuter le virage.



La piste avec des niveaux de différentes hauteurs.

On travaille :

- * l'équilibre,
- * varier les mouvements de jambes.

H- SKIER SUR DE LA NEIGE MOUILLEE

On travaille :

- * la faculté de skier souplement,
- * la variation de prise de carre,
- * les virages plus grands.

Variation :

- * sur de la neige plus dure la position des skis est plus radicale que dans la neige molle.

I- L'ENTRAÎNEMENT DES ARRÊTS

- a / arrêt vers l'amont de la piste,
- b / arrêt chasse neige,
- c / arrêt avec les skis parallèles (sur terrain plat).

J- SKIER EN TRAVERSANT LA PISTE

Traverser la piste en biais.

Exercice :

- * se mettre uniquement sur un ski (ski aval),.

Descendre la piste en biais et changer de "cap" par de petits mouvements des skis.

Exercice :

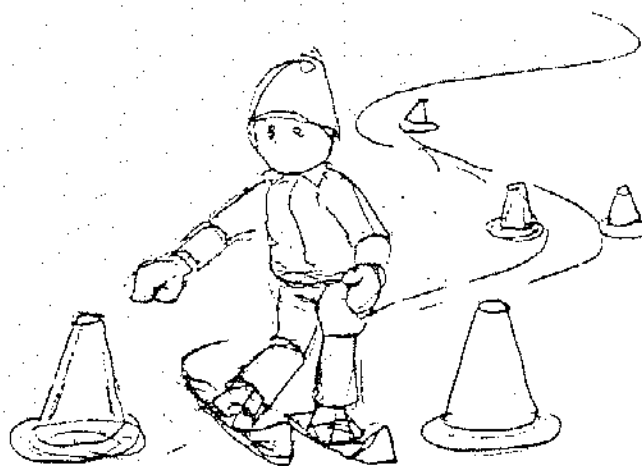
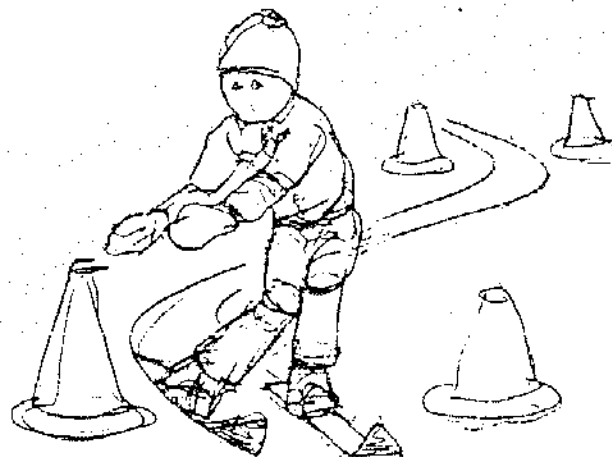
- * skier sur le ski aval. Piétinement pour tourner.

K- ENTRAÎNEMENT FLEXION - EXTENSION

Sur une piste très plate.

Exercice :

- * suivre la piste tracée,
- * toucher les objets avec :
 - a / les deux mains,
 - b / avec une main à la fois.



L- SLALOM VIVANT

Terrain très plat.

Exercice :

- * skier en slalom entre les "piquets" vivants (les élèves).

M- TRAVAIL DEUX PAR DEUX

N- SKIER EN IMITANT DIFFERENTS ANIMAUX

Exercice :

- * imiter un tigre en colère.

On travaille :

- * la rapidité.

O- TERRAIN AVEC PLUSIEURS COMBINAISONS

On travaille :

- * la mobilité, s'habituer aux skis.

Matériel :

- * des piquets.

La piste peut être composée d'un départ slalom, slalom, piquets en forme de tente, skier à reculons et une arrivée... Ce test peut être utilisé pour juger le niveau du groupe.

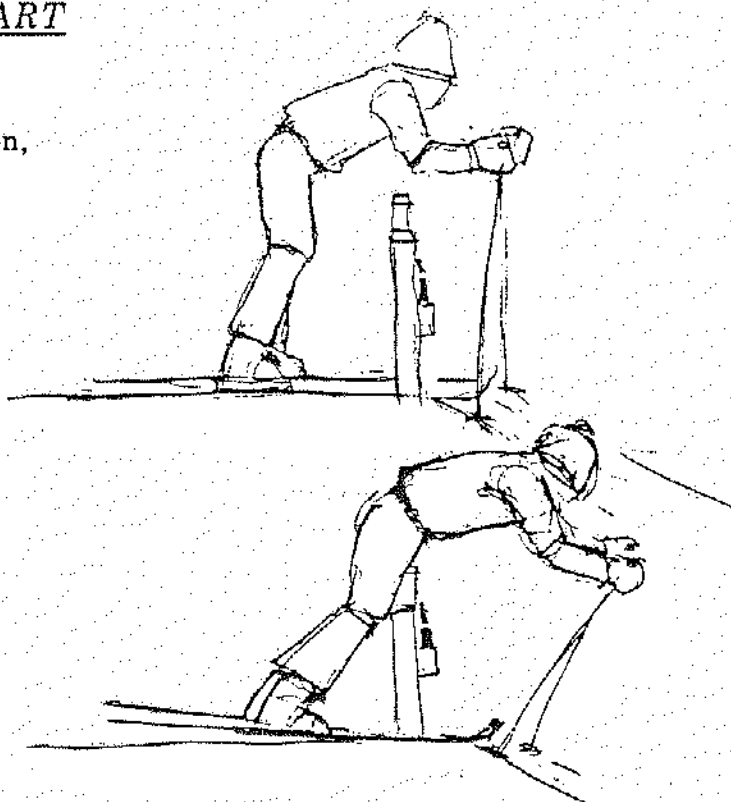
P- JEUX DE DEPART

On travaille :

- * la concentration,
- * à réagir vite.

Matériel :

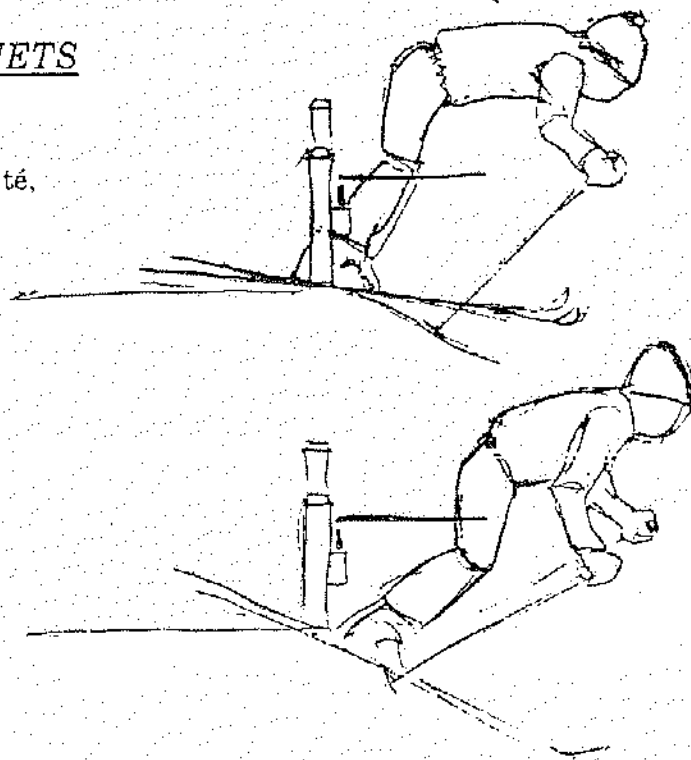
- * piquet,
- * un départ,
- ou 5 portes,
- * et une arrivée.



Q- LA FORÊT DE PIQUETS

On travaille :

- * la fantaisie, la capacité,
- * à réagir vite,
- * l'équilibre,
- * la volonté.



R- LE POIDS VERS L'AVANT, VERS L'ARRIERE, ET POSITION NORMALE

Terrain plat.

Exercice :

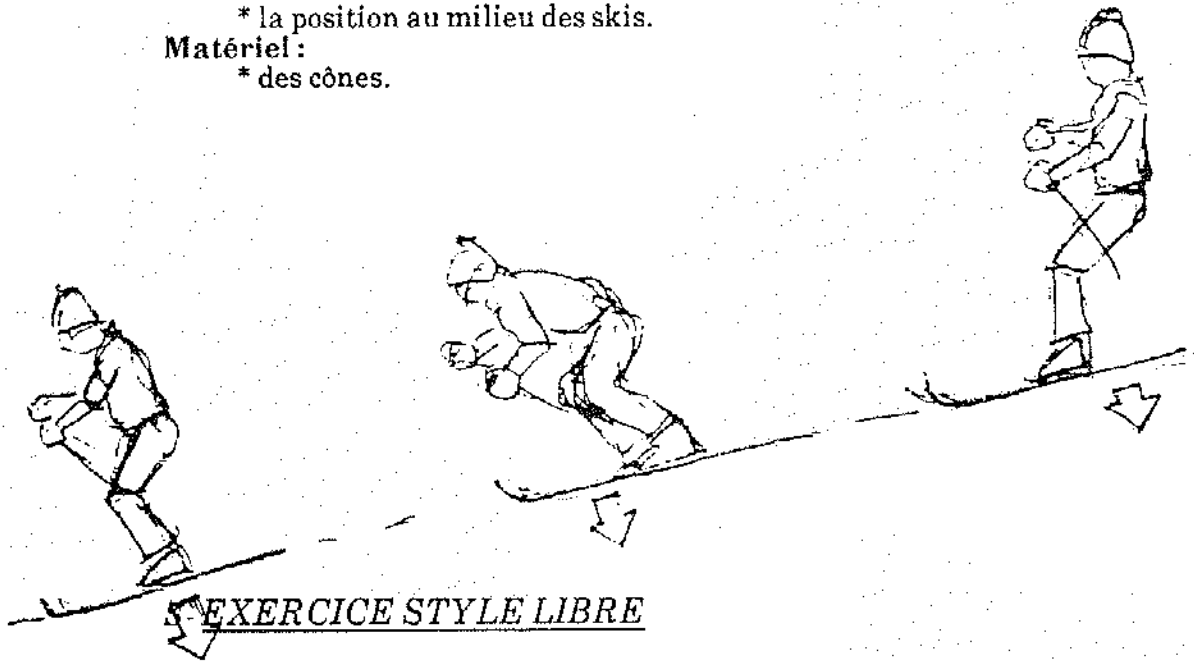
- * descendre tout droit,
- * descendre en dérapant, pente plus forte,

On travaille :

- * la position au milieu des skis.

Matériel :

- * des cônes.



S- EXERCICE STYLE LIBRE

- skier droit comme un "I" ou souple comme chat,
- skier sans bâtons,
- skier en se gonflant comme un ballon, en expirant et en inspirant tout le temps,
- se mettre sur la pointe des pieds,
- se mettre sur les talons (flexion genoux),
- descendre en dérapant (pente plus forte),
- descendre avec les chaussures non fermées.

T- SLALOM PARALLELE

Terrain :

- * à choisir en fonction des capacités du groupe.

On travaille :

- * la concentration,
- * la simulation de compétition,
- * la volonté de skier.

Matériel :

- * des piquets.

U- APPRENDRE A TOMBER

Si on ne sait pas tomber, on se fait très mal.

Exercice :

- * se laisser tomber,
- * se relever et recommencer.

V- VIRAGE EN CHASSE - NEIGE

Terrain plat.

Exercice :

- * alterner avec les skis droit et en chasse-neige,
- * faire comme si on conduisait une moto,
- * soulever le ski intérieur,
- * faire des plus ou moins grands virages,
- * essayer de faire des virages avec les skis parallèles.

W- TENIR UN PLATEAU

Terrain plat.

Exercice :

- * tenir ses bâtons devant soi pendant qu'on descend la piste.

Matériel :

- * un cerceau ou deux bâtons.



LES JEUNES AGES DE 10 A 11 ANS OU LA CATEGORIE C

L'ENTRAÎNEUR

Ici, l'entraînement va s'orienter de plus en plus vers la technique du ski alpin mais il est souvent basé sur des jeux individuels ou en groupes. On peut participer aux compétitions régionales.

L'entraîneur doit être un modèle sur les skis pour les jeunes. De plus, il doit être en mesure de créer un slalom simple, adapté aux jeunes de l'école de ski.

LES CARACTERISTIQUES DE LA CROISSANCE DE L'ENFANT

Le développement de l'enfant est caractérisé par :

- un grand besoin de bouger : activité soutenue, jeux, compétition, et fantaisie,
- grande capacité physique : mais besoin de changements,
- besoin d'appartenir à un groupe : sentiment de solidarité,
- physiquement, l'enfant est capable de plus qu'on ne croit,
- l'enfant comprend plus facilement les instructions : le langage imagé est toujours important,
- la bonne capacité à imiter : mémoire visuelle, montrer correctement,
- l'enfant peut facilement développer les mouvements centraux du corps : l'entraînement technique global peut commencer,
- l'enfant analyse difficilement ses propres mouvements : on peut donner des instructions orales simples,
- les amitiés entre filles deviennent très importantes.

LES OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT

- développer une bonne technique, équilibre, et les mouvements centraux,
- influencer positivement l'attitude de l'enfant vis à vis de l'entraînement,
- proposer un entraînement global de toutes les techniques de skis (slalom, super G, Descente en fonction des capacités de l'enfant)
- l'enfant doit se sentir concerné et prendre plaisir à travailler seul et en groupe.

L'ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE :

L'ENTRAÎNEMENT DE SKI

Il faut du temps pour acquérir une bonne technique et cela exige un engagement total aussi bien de la part de l'entraîneur que du skieur. En tant qu'entraîneur, il est important de limiter ses ambitions. Il faut seulement travailler un ou deux mouvements techniques pendant une longue période plutôt que d'aborder sommairement toutes les techniques.

A cet âge, il faut travailler les virages bien en appui *sur le ski extérieur*. Une des conditions pour cela est que le skieur utilise sa hanche pour obtenir *une bonne position de carre*. L'entraînement doit être programmé pour que le groupe fasse le plus de ski possible, éviter les bavardages et essayer d'imiter le moniteur le mieux possible.

Il faut aussi apprendre aux élèves à glisser et à tourner à des endroits bien précis, décidés par l'entraîneur. Il doivent arriver à maîtriser toutes les différentes formes de ski, aussi bien le Super G que le Slalom ou la Descente. On doit tenir compte du fait que la distance entre les portes est plus petite pour les enfants que pour les adultes.

Pour les enfants, l'entraînement de descente est plus un exercice de glisse pour tester les capacités de l'enfant à tourner à grande vitesse et de faire de petits sauts. Les risques d'accidents doivent être minimisés.

EXERCICES

1. SE POSITIONNER SUR LE SKI EXTERIEUR.

a / effectuer une série de virages en chasse neige en levant le ski intérieur surtout en fin de virage.

b / répéter l'exercice a / mais en rapprochant les skis le plus possible et en exerçant une pression sur le ski extérieur.

c / répéter l'exercice b / en cherchant à minimiser le virage chasse-neige. Appuyer le plus possible sur le ski extérieur. Essayer de s'arrêter en faisant une gerbe de neige.

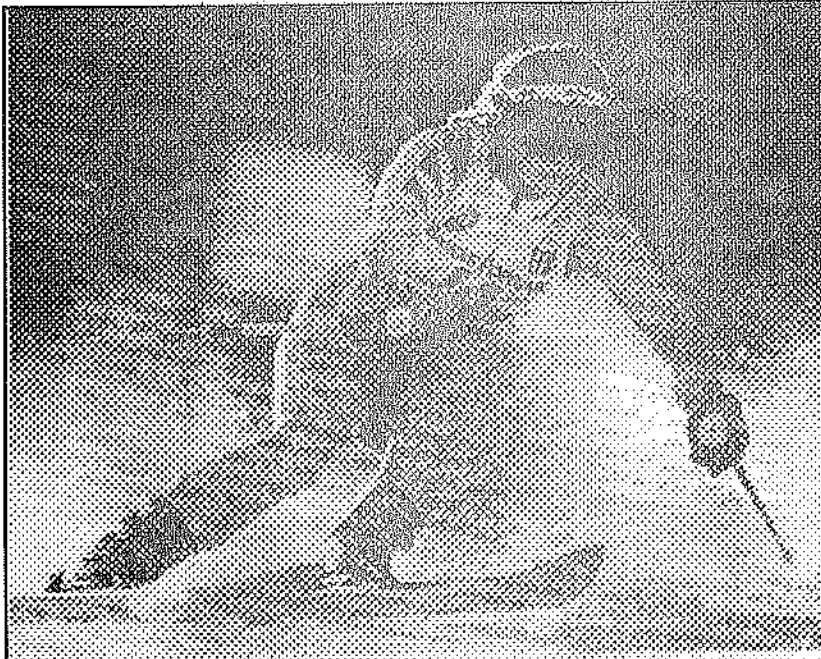
2. BIEN POSITIONNER SES SKIS SUR LES CARRES.

le virage ne doit pas finir en dérapage.

a / Déraper et freiner, faire une gerbe de neige, s'arrêter net. Bien analyser sa position à l'arrêt. La hanche vers l'amont. Jambes fléchies, le buste vers l'aval.

b / virages en chasse neige avec des exercices de prises de carres. Se mettre en appui sur le ski extérieur sur le carre, quand on va tout droit, arrêter de déraper. Travail à faire sur une piste à pente faible.

c / traverser en biais toute la piste. Comment faire pour ne pas déraper ? Mettre les skis sur les carres et pencher la hanche vers le sommet de la piste, le buste tourné vers le bas de la piste (voir 2 f).



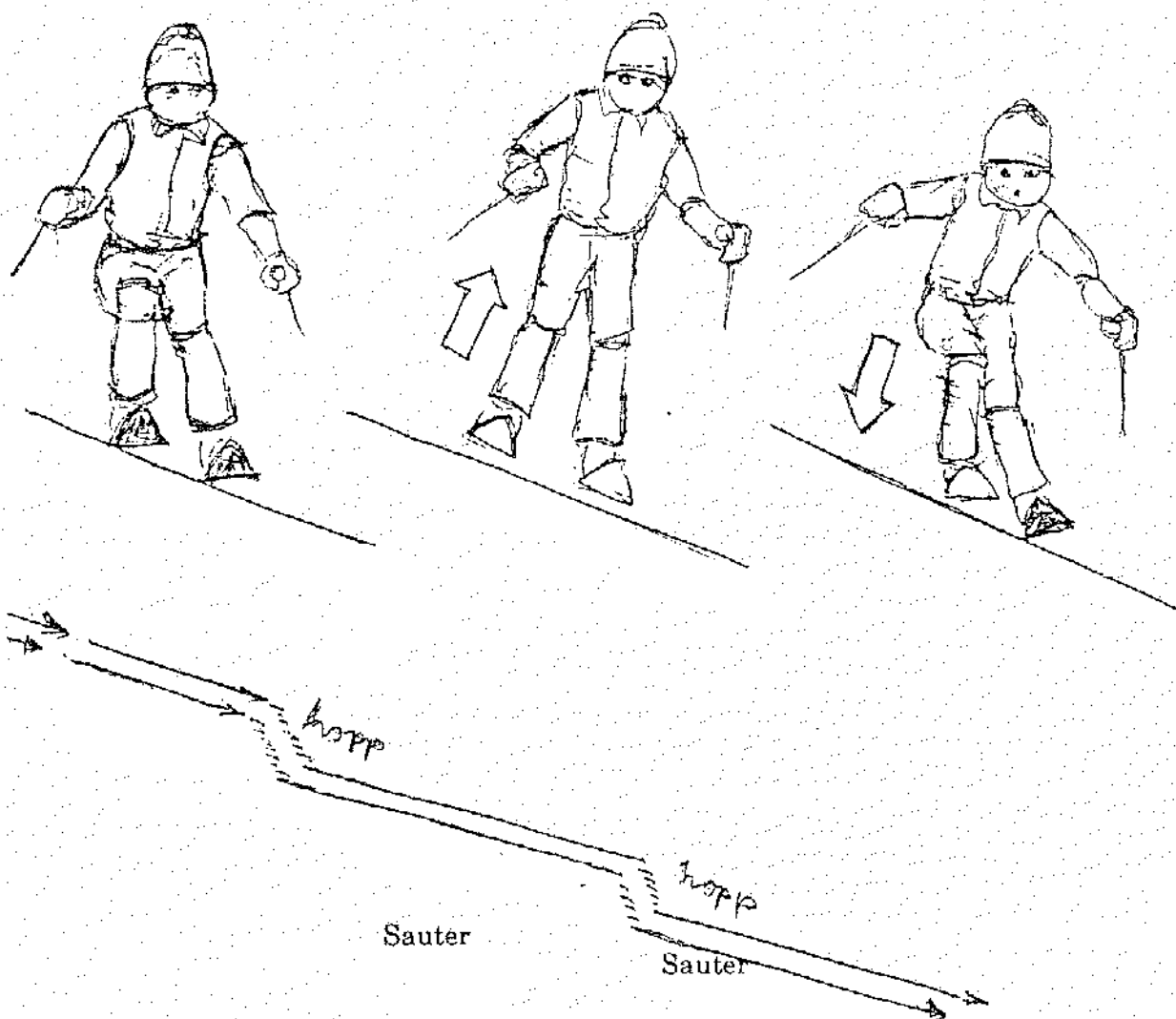
Banque Populaire Savoissienne de Crédit

Au coeur de la compétition économique, la Banque Populaire Savoissienne de Crédit montre sa volonté de soutenir tous ceux qui, comme dans le ski alpin, font preuve de volonté, de ténacité et d'énergie.

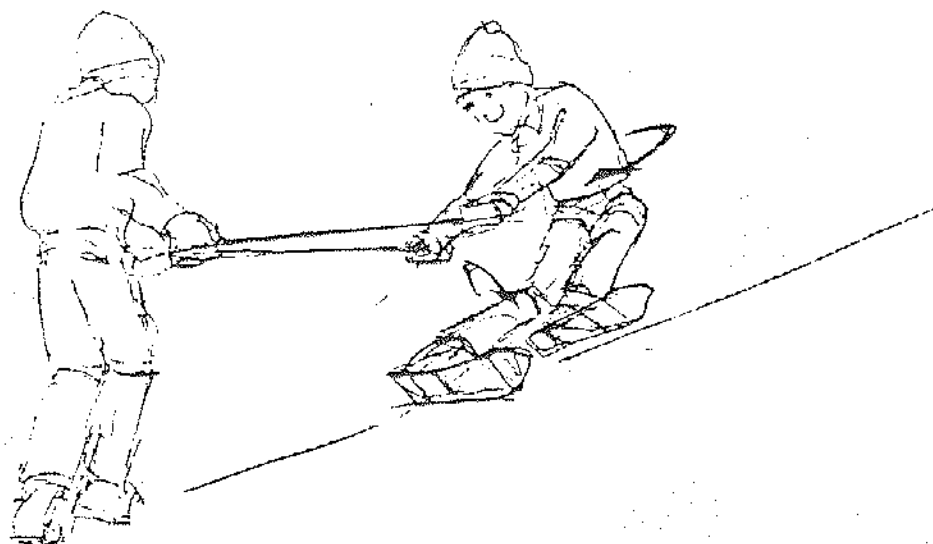
PARTENAIRE OFFICIEL DU SKI ALPIN FRANCAIS

d / faire comme dans c / mais essayer de remonter la piste puis la redescendre.

e / procéder comme dans l'exercice c / Mais sauter avec les skis parallèle pour descendre. Mettre le poids du corps sur le ski aval. A travailler dans les deux sens.



f / Montrer une bonne position de hanches avec l'entraîneur qui essaye de tirer l'élève de manière à descendre la piste. L'élève doit résister.



La prise de carre est la meilleure en orientant les hanches vers l'amont de la piste .IMPORTANT.

Les exercices suivants poussent l'élève à mieux sentir ses carres, et bien positionner ses skis.

3 . AMELIORER LE VIRAGE PARALLELE.

Arrêt avec les skis parallèles : essayer de freiner moins et d'obtenir une sorte de virage (entraînement à pratiquer avec l'exercice n° 4 qui suit)

4 . LES VIRAGES DERAPAGES.

- a / Commencer par descendre en biais,
- b / ensuite dans la ligne de la pente,
- c / puis, en travers de la ligne de la pente la plus importante.

Faire des virages là où la pente est la plus importante, skier large faire de légers dérapages avant de tourner les skis. A pratiquer sur une piste à pente assez forte. On peut aussi utiliser des exercices du groupe des jeunes agés de 7 à 9 ans.

LES JEUNES AGES DE 12 à 13 ANS OU LA CATEGORIE B

L'ENTRAÎNEUR

L'entraînement de ces jeunes est orienté vers une formation générale au ski. On a toujours des compétitions au niveau régional et national.

L'entraîneur de ces jeunes doit avoir de bonnes connaissances théoriques. On doit bien détailler les exercices et créer des slaloms d'entraînement relativement faciles. Il doit savoir planifier, analyser les mouvements et orienter l'entraînement afin d'obtenir une bonne technique.

LA CROISSANCE DE L'ENFANT

Le développement des adolescents est marqué par :

- un grand besoin de bouger,
- meilleure endurance que les plus jeunes enfants,
- stimulation de groupe et de la part de l'entraîneur est importante.
- besoin de s'identifier au groupe et aux champions,
- une plus grande compréhension intellectuelle,
- une bonne imitation des skieurs de haut niveau, il maîtrise de mieux, en mieux les mouvements périphériques (bras et jambes).

LES DIFFERENCES ENTRE LES SEXES

La puberté des filles commence en général plus tôt que celle des garçons. Les filles se fixeront plus tôt un but dans l'entraînement que les garçons et elles analyseront aussi plus tôt les instructions données. Il est important de tenir compte de cela pendant l'élaboration et l'application du programme d'entraînement. Après la puberté, les différences au niveau de la capacité physique séparent encore une fois les filles des garçons. Cette différence se situe au niveau de la force musculaire. Cependant, il n'y a rien qui empêche les filles de continuer l'entraînement de musculation. Ici, déjà, l'entraînement est très important pour les filles.

SAVOIR FIXER DES OBJECTIFS / SAVOIR STIMULER

Il s'agit d'habituer les jeunes à un entraînement régulier.
L'entraînement doit être motivant aussi bien par son contenu, par le choix du site que par la composition du groupe.

Cet entraînement est très important pour les 12-13 ans. De ce fait il est avantageux d'avoir plusieurs entraîneurs de chaque spécialité. Le contact entre les parents, les clubs, les entraîneurs et les professeurs de gymnastique peut contribuer à changer les opinions des jeunes vis à vis de l'entraînement et de la compétition.

LES BUTS DE L'ENTRAÎNEMENT

sont de développer des objectifs sociaux et techniques en relation avec la compétition. Il faut pour cela se fixer des objectifs au sein du groupe, ce qui va augmenter son ambition.

Quelques exemples d'objectifs :

- développer et améliorer une technique,
- pousser quelques-uns à se qualifier dans une équipe régionale,
- gagner, grâce à la technique, des courses d'équipe,
- créer une bonne ambiance au sein du groupe,
- accepter les qualités et les défauts de chacun.

L'ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE / L'ENTRAÎNEMENT DE SKI

Ici, il s'agit de continuer le travail fait avec la catégorie C. On répète la technique, la prise de carre avec le ski extérieur et le positionnement de la hanche. L'accent est mis sur un style de ski très droit.

Les jeunes sont capables de sentir leurs carres; ils apprennent à augmenter la pression sur un ski et surtout quand il faut le faire.

On ne peut pas isoler des détails techniques les uns des autres. Le fait de sentir son ski extérieur, la prise de carre et le travail à la verticale précèdent toutes les autres approches techniques.

Il est très important de maîtriser la technique, surtout en ski libre sur des neiges différentes et des terrains variables.

On oriente toujours les enfants à maîtriser tous les styles de ski et d'être capable de courir dans chaque discipline en compétition, avec une préférence pour le super G. La capacité à tourner et à glisser doit être travaillée sur des circuits adaptés au poids, à la taille et à la technique des élèves.

On doit essayer de skier le plus possible et de ne pas tenir de grand discours. Quelques instructions doivent être données pour stimuler la faculté intellectuelle des jeunes et les pousser à réfléchir pour comprendre la technique à adopter.

Dans la technique de compétition, on doit introduire des idées comme "Quel parcours choisir dans un slalom, comment aborder le virage, contourner le piquet ou l'approcher tout droit ?" donc des techniques simples.

LES EXERCICES

On améliore le virage avec le travail de la hanche et le travail verticale. On peut toujours se reprendre, recommencer et améliorer des détails en choisissant des exercices plus faciles.

1- FAIRE DE GRANDS VIRAGES EN "S"

a/ essayer de passer le virage en se mettant sur le carre extérieur du ski.

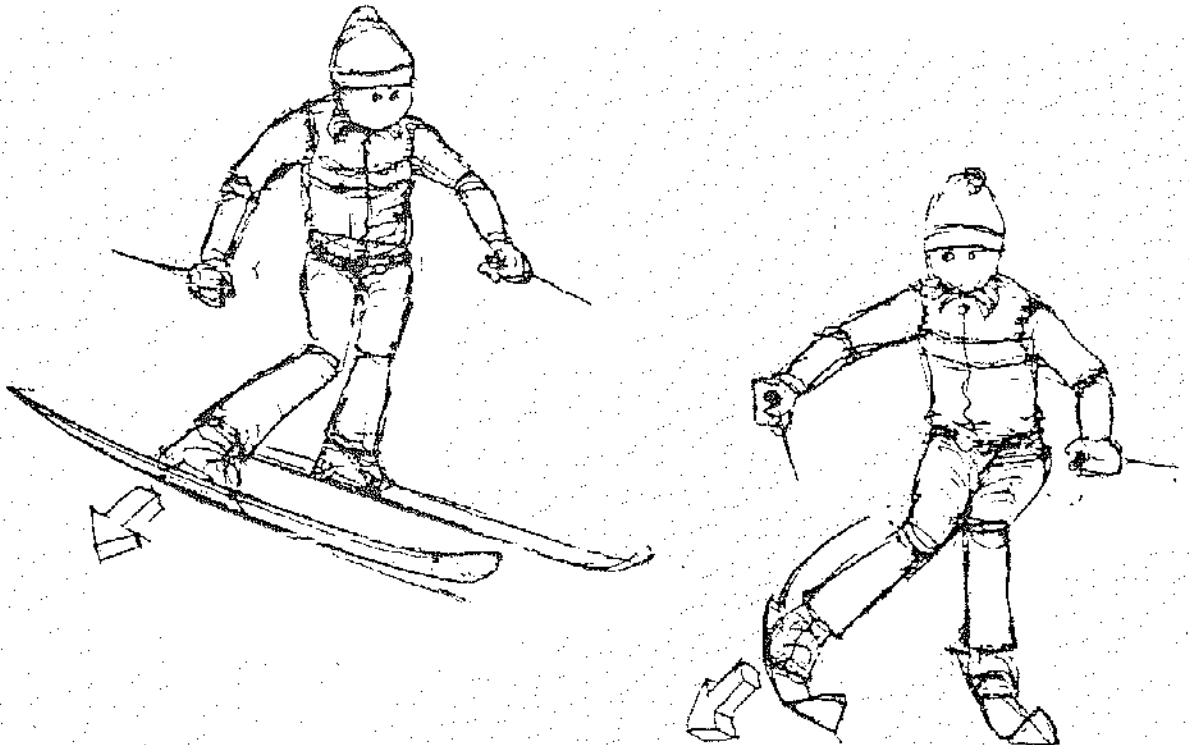
b/ skier avec le ski intérieur légèrement soulevé.

c/ essayer de regarder le bas de la piste tout en rapprochant la hanche le plus possible du piquet.

Ne pas prendre appui sur le ski intérieur.

d/ pousser fortement sur le ski dès que l'on commence un autre virage.

e/ pendant le virage, pousser en retirant la hanche vers l'arrière ("sans s'asseoir") vers le piquet. Toujours en appui sur le ski extérieur (voir 3)

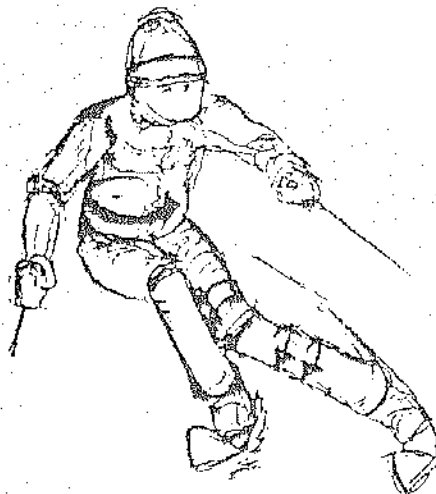
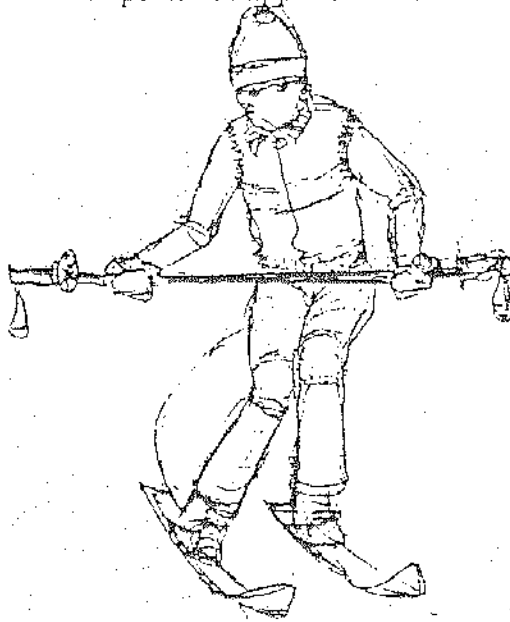


2 - SKI LIBRE SANS BÂTONS POUR EXECUTER LE VIRAGE

Bien choisir le terrain.

a/ enchaîner des virages en faisant comme si on portait un plateau.
Le buste en avant.

b/ skier en faisant des virages très "assis" comme si à chaque virage on voulait poser les fesses sur une chaise.
Important : appui sur le ski extérieur (voir ci-dessous).

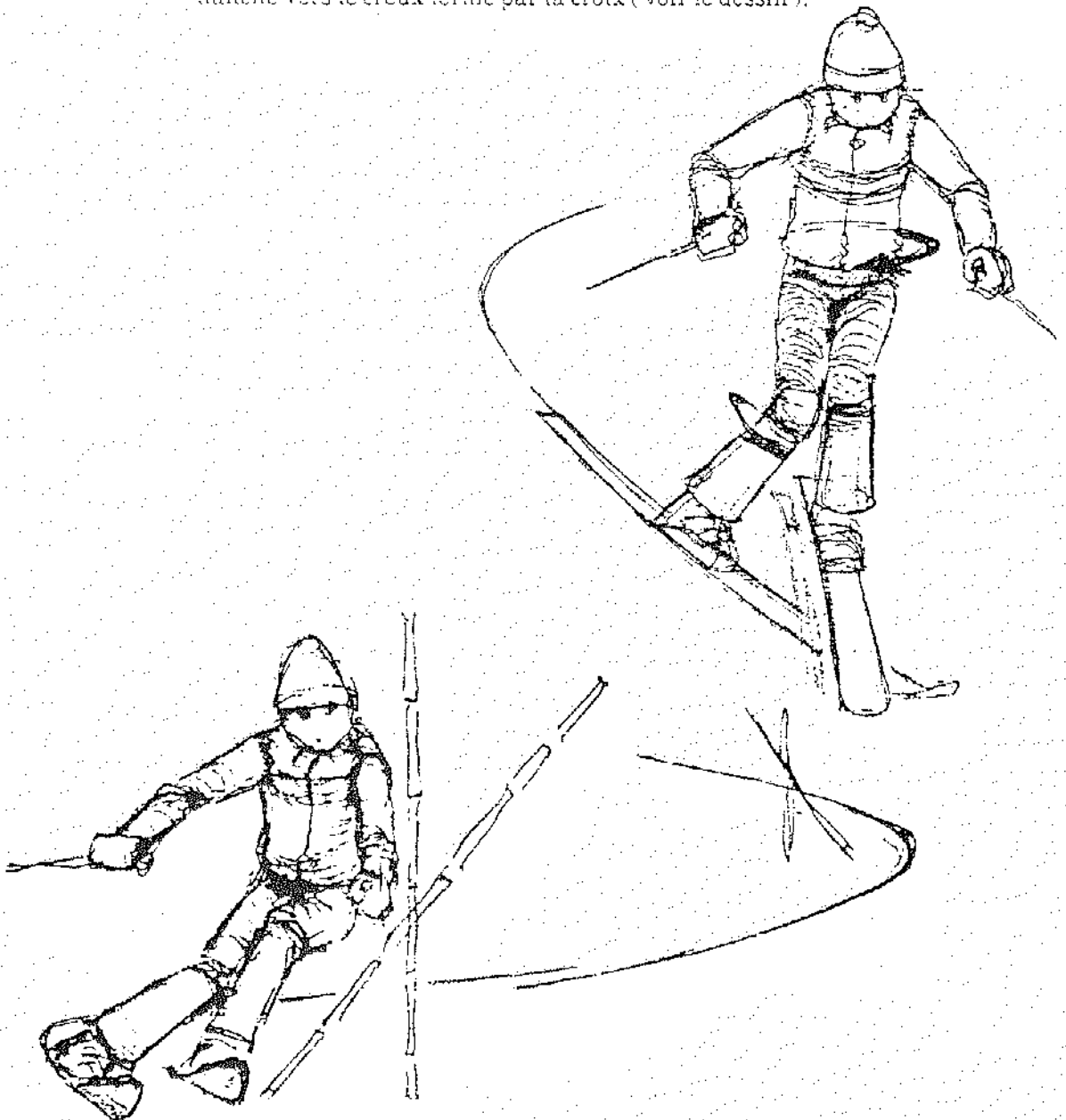


c/ soulever le ski intérieur, le croiser devant le pied (la fixation) du ski extérieur. Faire en sorte que la hanche soit tournée vers la piste. Exercice difficile.

d/ enchaîner des virages sur une piste raide ou faire une descente en biais. Bien positionner sa hanche.

C - SLALOM AUTOUR DE PIQUETS EN CROIX

Pour donner une image de la position du corps dans un virage : pousser la hanche vers le creux formé par la croix (voir le dessin).



LES JEUNES AGES DE 14 A 15 ANS OU LA CATEGORIE A

L'ENTRAÎNEUR

Ces jeunes participent aux compétitions de la catégorie A. Leur entraînement se fait dans des clubs locaux ou régionaux. Ici, l'entraîneur n'a pas besoin d'apparaître comme un modèle. Cependant, il doit maîtriser la technique du ski alpin et savoir faire une bonne analyse des moments d'entraînement. On a toujours besoin de bien planifier et de bien concevoir l'entraînement. Il doit connaître les jeunes et les problèmes qu'ils peuvent rencontrer à cet âge.

LA CROISSANCE DE L'ADOLESCENT

Le développement des adolescents est marqué par :

- les premières crises de puberté,
- le fait que certains jeunes vont continuer à faire du sport et d'autres vont arrêter,
- l'endurance qui augmente, pour les jeunes qui poursuivent le sport,
- les objectifs personnels constituent une forte motivation,
- la résistance physique augmente,
- une bonne compréhension intellectuelle des instructions,
- une bonne capacité à imiter,
- une bonne analyse de ses mouvements,
- la maîtrise de tous les mouvements.

Les deux dernières données sont valables à partir du moment où le jeune a passé sa première crise de puberté et qu'il atteint sa taille adulte. Pendant la croissance, le jeune est moins conscient de ses mouvements.

L'ENTRAÎNEMENT SPECIAL OU L'ENTRAÎNEMENT GENERAL

La croissance chez les jeunes est très diversifiée et elle peut durer plus ou moins longtemps.

Pour cela, on va opter pour un entraînement général pendant la période de croissance. Il s'agit de tout l'entraînement physique avant d'attaquer l'entraînement tactique. On note que les filles ont de l'avance sur les garçons.

Quand on parlera d'entraînement spécifique il ne s'agit pas de proposer une spécialité (slalom, super G ou descente) aux jeunes mais de les orienter vers toutes les techniques du ski alpin.

Il faut donc :

- procéder à un entraînement général avant et pendant la puberté,
- procéder à un entraînement spécifique après la puberté,

Toutes les séances d'entraînement ne vont pas être spécifiques, seulement on orientera le groupe vers un seul objectif commun. Les buts premiers sont d'acquérir une bonne condition physique, de la puissance, savoir se déplacer et être coordonné dans ses gestes.

LES OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT

Il est temps de développer les souhaits de chacun. Il faut toujours fixer des objectifs de groupe et travailler les objectifs personnels après tout en essayant de combiner les deux.

L'ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE ET L'ENTRAÎNEMENT DE SKI

Nous allons rajouter le travail des bras et analyser la position des batons en plus des autres techniques apprises. Le but n'est pas d'isoler chaque technique plut tôt.

A ce stade de l'apprentissage, le skieur a déjà acquis une technique personnelle. Il faut du temps pour lui prouver qu'il a des lacunes techniques et il en faut encore plus pour rectifier les défauts appris. Mais il faut aussi du temps pour perfectionner une technique. Il ne faut pas stresser les élèves qui risquent de ne plus progresser. Voilà pourquoi il est si important d'acquérir, jeune, de bonnes bases. Il faut enseigner toutes ces techniques alors que les skieurs sont jeunes et encore très réceptifs du point de vue psychologique.

On doit continuer à leur apprendre toutes les techniques du ski tout en faisant intervenir une ou deux heures d'enseignement dans la spécialisation choisi par chacun.

La technique doit être adaptée aux trois disciplines du ski. On leur apprend à choisir des trajectoires adaptées à leurs connaissances techniques et à leur corpulence.

LES EXERCICES

En partant des exercices d'entraînement précédents, nous allons approfondir les mouvements techniques :

1- LES MOUVEMENTS DE HANCHE ET LES MOUVEMENTS VERTICAUX.

1- skier autour des piquets en cherchant à rapprocher la hanche le plus possible de ces piquets. Chercher de bons appuis dans le virage.

2- "se grandir dans les virages" c'est-à-dire pousser sur les skis et se redresser.

Vers la fin du virage, se fléchir légèrement.

Penser à pousser le buste vers l'extérieur, la hanche vers l'intérieur, et ce, en appui sur le ski extérieur.

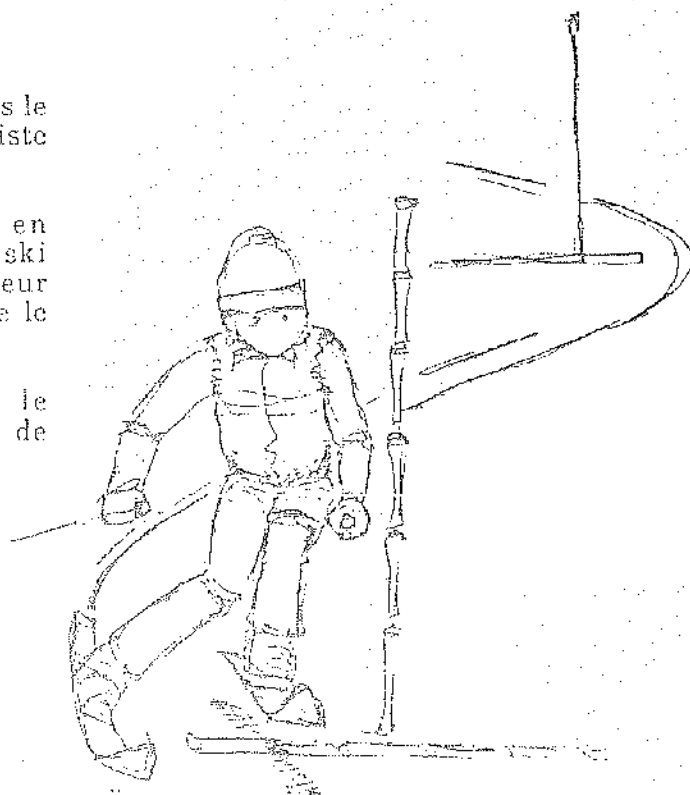
3- enchainement de virages sur une piste plus raide. Une piste plus raide oblige à adopter une bonne position (la hanche vers l'amont, le haut du corps vers l'aval.)

2- LE SKI EXTERIEUR.

1- skier sur le ski extérieur dans le virage. Poser un bâton sur la piste comme le schéma l'indique.

2- virage en chasse-neige en accentuant la pression sur le ski extérieur. Soulever le ski intérieur naturellement quand cela semble le plus facile.

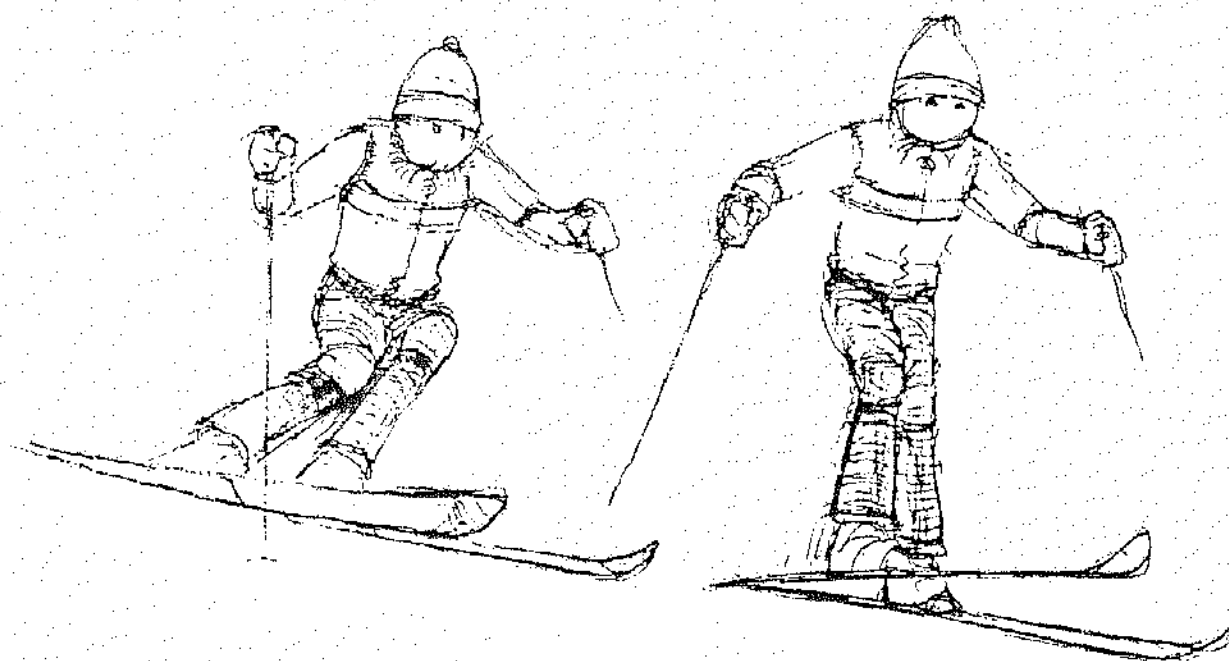
Eliminer progressivement le virage chasse-neige et essayer de faire des virages parallèles.



3- LE TRAVAIL DES BRAS ET LA POSITION DES BÂTONS

1- Travail de base pour la position du bâton dans le virage. Le poser légèrement au moment de l'extension. En slalom, poser le bâton juste avant le piquet.

2- Travail des bras et position des bâtons dans des virages courts un planter du bâton plus marqué. Planter-Extension.



3- Procéder comme dans l'exercice 2, mais sur une piste plus raide.

4- Slalom sur une piste raide. Incliner légèrement les piquets. Plus la piste est raide plus l'espace entre les piquets doit être réduit (environ 2 à 3 mètres).

5- Travailler les bras et la position des bâtons dans des virages très larges. Les bras et les bâtons vont servir à équilibrer ou rythmer les virages pendant la descente.



Il est important et intéressant de travailler les bras et la position des bâtons dans des virages plus serrés (dans le style des slalom).

LES JEUNES AGES DE 16 A 18 ANS OU LA CATEGORIE JUNIOR

L'ENTRAÎNEUR DES JUNIORS

Doucement, l'adolescent évolue vers le monde adulte aussi bien au niveau psychologique et social qu'au niveau physique. A la fin de cette période, la plupart des jeunes auront atteint leur taille adulte.

Psychologiquement, la personne comprend et analyse sans problème les instructions données. On peut aussi supposer que la personne est plus forte physiquement et qu'elle a de plus grandes réserves, au moment des compétitions mais aussi de l'entraînement par exemple.

A partir de ces évolutions physiques et psychologiques, on va pouvoir passer à un entraînement plus spécialisé et se fixer des objectifs précis tout en augmentant la cadence d'entraînement.

L'entraîneur des juniors est un bon organisateur et il sait créer des parcours de slalom. Il est un bon analyste et il a la capacité de dispenser un entraînement créatif et instructif. Il sait aussi planter des parcours originaux et mettre l'accent sur les points forts de chaque élève.

Il doit cependant avoir une grande connaissance et expérience des jeunes de 16 à 18 ans.

LES OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT

Ils sont différents pour chaque personne et ils sont déterminés par de nombreux facteurs propre à chaque élève.

On va fixer les objectifs de l'entraînement en fonction du passé de chacun. Voici quelques éléments susceptibles d'influencer les objectifs finaux : l'évolution physique de la personne, les facteurs psychologiques, l'environnement social à savoir l'éducation et la culture.

L'ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE DE SKI

On va répéter toutes les techniques vues au cours des années. On va aussi perfectionner des détails et analyser les moments difficiles de l'entraînement. Il faut aussi développer les approches tactiques d'un parcours.

LES EXERCICES

1 - LE SKI EXTÉRIEUR

apprendre à utiliser toute la longueur du ski.

1- Terminer le virage en exerçant une petite pression avec le talon. À travailler, au début, sur une piste pas trop raide tout en choisissant des pistes de plus en plus raides.

2- "virage chasse-neige" avec appui marqué sur le ski extérieur (avec le talon). Évoluer de plus en plus vers des virages parallèles. Sentir l'appui du talon.

3- virages parallèles -pas trop courts- marquer la poussée du ski extérieur vers la fin du virage.

4- petites poussées de carre avant d'attaquer un nouveau virage. Ramener la spatule du ski avant l'arrière du ski.

5- faire une série de virages parallèles avec les bâtons et les bras tendus, et une série sans les bâtons.

2 - TRAVAIL DE LA HANCHE ET TRAVAIL VERTICAL

1- Faire travailler les hanches et apprendre à utiliser les carres des skis de fait plus facilement dans les parties les plus raides de la piste car on essaye de faire des virages plus ronds.

2- A l'occasion pratiquer l'exercice suivant : croiser le ski intérieur sur les pointes du ski extérieur.

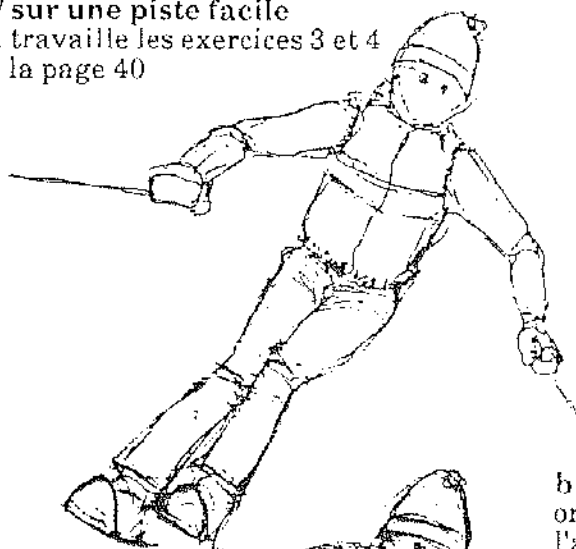
3- Faire de grands virages ronds en poussant systématiquement la hanche vers l'intérieur.

4- Commencer l'entraînement sur les parties moins raides de la piste en allant vers les plus raides tout en enchaînant des virages. Appui puissant vers le haut du virage. Pas de virages courts.

5- Pratiquer le même exercice que ci-dessus mais en faisant de grands virages de slalom.

6- Planter quelques piquets pour pouvoir pratiquer l'exercice expliqué ci-dessus.

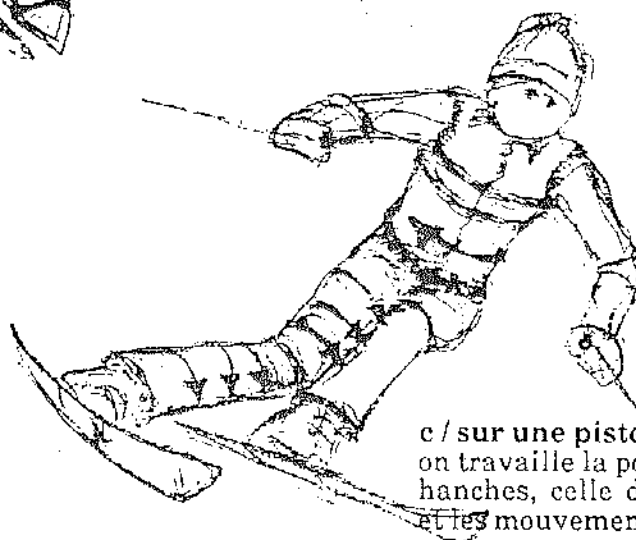
a / sur une piste facile
on travaille les exercices 3 et 4
de la page 40



b / sur une piste plus difficile
on travaille les hanches et
l'appui sur le ski extérieur.



c / sur une piste assez difficile
on travaille la position des
hanches, celle du ski extérieur
et les mouvements verticaux.



3- TRAVAIL DES BRAS ET LA POSITION DES BÂTONS

Il faut travailler et améliorer la position de base des bâtons. Ne pas avoir une position fermée ou trop ouverte. Passer d'une piste facile à une plus difficile.

Il ne faut pas qu'il y ait d'accrocs pendant la descente. Elle doit être fluide même si la position des bâtons et le travail des bras restent rigoureux et fermes.

