

## Formation de base - J+S

# Attestation des compétences Pratiques et théorique

## Cours moniteurs ski et snowboard allround

### Table des matières

Table des matières.....	1
<b>Objectifs généraux de la formation de moniteurs J+S Sport des jeunes.....</b>	<b>2</b>
Savoir.....	2
Savoir-faire.....	2
Savoir-être.....	2
<b>Évaluation des compétences pratiques.....</b>	<b>3</b>
SKI ALPIN.....	4
SNOWBOARD.....	5
<b>Évaluation des compétences théoriques - Déroulement.....</b>	<b>6</b>
Questions de sécurité ski et snowboard.....	7

MAIN PARTNER



PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

GOLD PARTNER



MEDIA PARTNER

SRG SSR

EQUIPMENT PARTNER



DESCENTE



# Objectifs généraux de la formation de moniteurs J+S Sport des jeunes

Fondamentalement, on doit se poser la question suivante :  
 "En tant que personne responsable de l'éducation, confierais-je mes enfants à ce(-tte) moniteur(-trice) ?"

## Savoir

Les moniteurs J+S sont capable de :

- ... de restituer la **compréhension de la formation**,
- ... de comprendre la relation entre la **neige, l'engin et le corps**,
- ... de planifier les prochaines étapes de son **chemin de formation J+S**.

## Savoir-faire

Les moniteurs J+S sont capables de :

- ... de planifier, de réaliser et d'évaluer des **leçons de qualité**.
- ... de décrire les **formes** de la discipline sportive.
- ... de présenter les **formes exigés** sur leur engin

COMPÉTENCE PROFESSIONNELLE

**SAVOIR**

COMPÉTENCE MÉTHODOLOGIQUE

**SAVOIR-FAIRE**

COMPÉTENCE SOCIALE

**SAVOIR-ÊTRE**

COMPÉTENCE PERSONNELLE



## Savoir-être

Les moniteurs J+S assument leur responsabilité :

- ... en incarnant les **valeurs du Sport Suisse** dans la pratique,
- ... en restituant les différents cadres et documents dans le domaine de **l'éthique** (charte éthique, principes de comportement J+S, FTEM Suisse, etc.)
- ... en respectant ses **droits et obligations** (devoir d'assistance, devoir d'annonce, obligation de formation continue).

# Évaluation des compétences pratiques

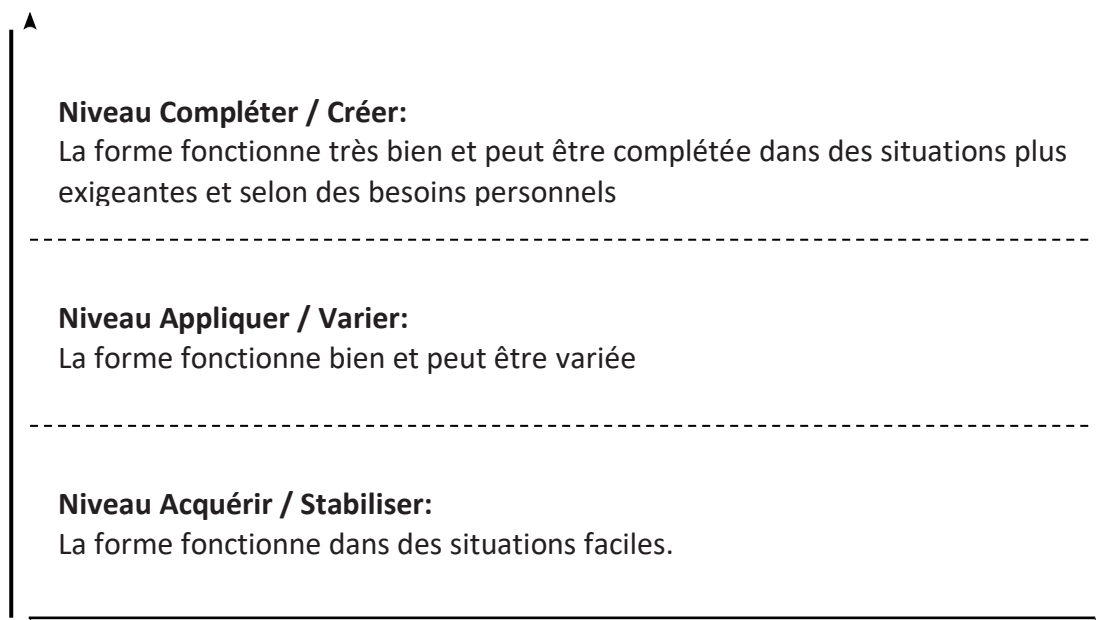
## / EXPLICATION

Pendant les journées de pratique, des chemins d'apprentissage vers des formes sophistiquées sont développés à partir de formes simples, structurellement apparentées.

Les formes devront, dans la mesure du possible, être transposées dans de nombreuses variantes.

Tu documenteras tes connaissances sportives avec une étoile par degré d'apprentissage atteint.

Les indications suivantes servent de référence :



## / PRÉPARATION

Tout au long de la semaine, lors de l'évaluation de la journée en classe, prend ton journal d'apprentissage et tente d'évaluer toi-même les formes exercées.

- Ce que je sais/connais sur ce thème / cette forme ? Quelle est mon attitude vis-à-vis du thème ?
- Dans quels documents du manuel J+S est-ce que je trouve des explications sur le thème ?
- Qu'est-ce que je trouve sur le site internet **Erreur ! Référence de lien hypertexte non valide.**
- Qu'est-ce que je trouve d'autre sur internet ?

## / ÉVALUATION

Évaluation avec « réussi / non-réussi »

En fin de semaine, lors de l'attestation des compétences pratiques, rempli ce schéma qui se trouve dans ton journal d'apprentissage et compare-le avec celui de ton expert(e).

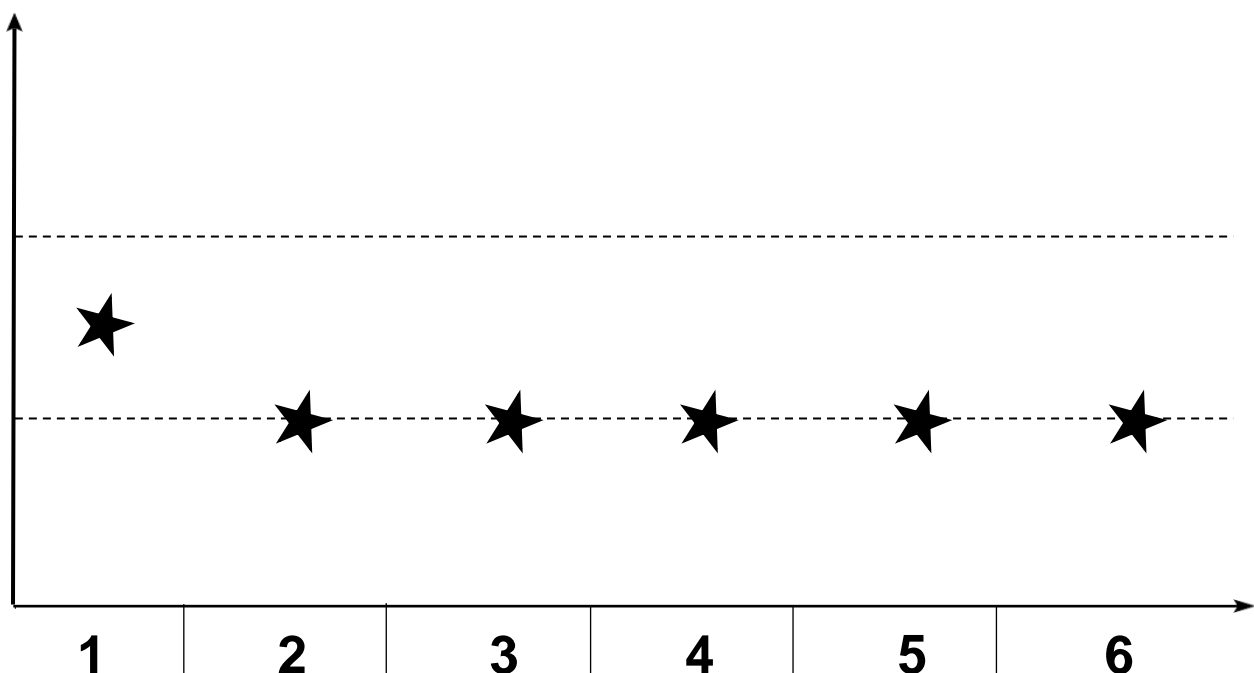
- Dans quel niveau d'apprentissage est-ce que je me trouve dans les formes respectives ?
- Quels exercices m'ont aidé ?
- Qu'est-ce qui m'a particulièrement plu ?

A quel concept de leçon puis-je rattacher l'expérience de ce jour ?

# SKI ALPIN

	Formes	Manuel Vol. 2	Best Practice	Critères minimum de qualification
1	<b>Maîtrise de pente</b> Variantes de virages et adaptation au terrain	p. 129	p. 42	
2	<b>Virage parallèle coupé / virage carvé</b> 6-8 virages enchaînés et fermés	p. 172-175	p. 54	
3	<b>Virage sur 1 ski</b> 6-8 virages enchaînés sur un ski, changement inclus	p. 186-189	p. 47	
4	<b>Saut / Basic-Air</b> Basic-Air „Normal“ sur un saut-kicker	p. 202-203	p. 41	
5^	<b>Progression du virage chasse-neige au virage parallèle</b> 6-8 virages enchaînés 3-4 virages de chacune des formes	Virage chasse-neige: p. 144-147 Virage parallèle: p. 150-153	p. 30  p. 36	
6	<b>Switch – virage parallèle „Switch“</b> 4 – 6 virages enchaînés	p. 182-185	p. 46	

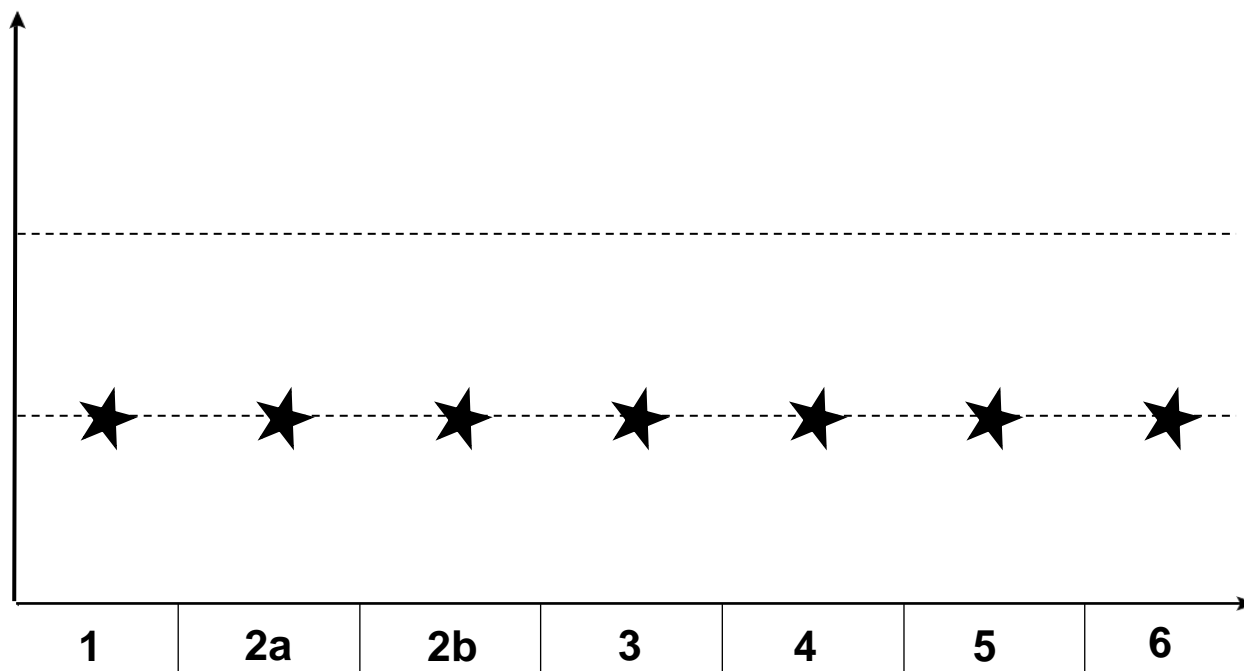
QUALIFICATION	
Évaluation des aptitudes	<p>Pour réussir le test de capacité, deux des trois formes doivent être maîtrisées et atteindre le niveau requis.</p> <p><b>Requis : peut, si nécessaire, apporter son aide aux apprenants sur tous les terrains et dans toutes les conditions.</b></p>
Attestation des compétences pratiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir annexe pour « Évaluation des compétences pratiques »</li> <li>• Évaluation avec « réussi / non-réussi »</li> </ul>



# SNOWBOARD

Formes		Manuel Volume 3
1	<b>Basic Turn carvé</b> 4-6 virages carvés sur un terrain facile	p. 118-121
2a/b	<b>Ollie, valse</b> 2 Ollies dans la ligne de pente (Fullbase) 2 valse, avec rotations de 360° dans la traversée	Ollie: p. 152-155 Valse: p. 90-93
3	<b>Virage par rotation en switch</b> 4 – 6 virages avec pré- co-rotation sur un terrain moyen	p. 122-25
4	<b>Basic Air Kicker</b> Elan (Fullbase) Appel (adapté au type de kicker) Phase de vol (compact) Atterrissage (Fullbase actif)	p. 158-161
5	<b>Spins sur la piste</b> 2 différents 180° (180 degrés de rotation sur la piste)	p. 172-177
6	<b>Noseturns</b> 1 Nose Turn et 1 Nose Turn switch (de la carre orteils à la carre orteils)	p. 198-201

QUALIFICATION	
Évaluation de l'aptitude	Pour réussir le test de capacité, deux des trois formes doivent être maîtrisées et atteindre le niveau requis.
Attestation des compétences pratiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir annexe pour « Évaluation des compétences pratiques »</li> <li>• Évaluation avec « réussi / non-réussi »</li> </ul>



# Évaluation des compétences théoriques - Déroutement

---

## / OBJECTIFS

La validation des compétences s'effectue en petits groupes sur la base d'un entretien pédagogique (Compréhension - Niveau 2)

## / CONTENUS

Questions issues de la pratique, des domaines d'actions « transmettre », du concept de motricité sportive et de la sécurité, que le (la) candidat(e) doit traiter et répondre dans la perspective de ses activités futures.

## / ORGANISATION

20-40 minutes par entretien en groupes de 2-4 candidats (10'/candidat(e)) et 1-2 expert(s) J+S. Le journal d'apprentissage pourra être utilisé durant l'entretien.

## / DÉROULEMENT

Chaque candidat(e) tire au sort 2-3 questions (au moins une des domaines d'action « transmettre » et une de la technique) et répond selon ce schéma :

Dans un premier temps, chaque candidat(e) répond seul(e) à la question. Sur demande et accord des experts/es, les autres pourront compléter et pourront être intégrés aux questions d'approfondissement qui suivront.

L'expert/e qui mène l'entretien peut poser des questions d'approfondissement et si nécessaire diriger le débat avec comme objectif de compléter les connaissances des candidat(e)s.

## / ÉVALUATION

Les experts jugent le résultat de l'entretien d'enseignement et d'apprentissage avec un « réussi / non-réussi » :

- La situation a-t-elle été comprise et évaluée de manière compréhensible ?
- Est-ce que le (la) candidat(e) a été capable de lier et de justifier ses réponses et explications avec les 4 domaines d'action et le modèle technique ?
- A-t-il (elle) a réussi à répondre de manière pertinente aux questions de l'expert(e)?
- Est-ce que le (la) moniteur(-trice) a réussi à apporter les éléments nouveaux et corrects par les compléments des autres participants ?

La décision est communiquée lors de l'entretien de qualification. Celui qui n'obtient pas un „réussi“ devra refaire le cours dans son ensemble.



# Questions de sécurité Ski et Snowboard

Tu trouveras les informations utiles pour répondre aux questions dans l'aide-mémoire «Prévention des accidents en ski et snowboard» ainsi que dans le **document de formation destinés aux moniteurs J+S**.

Sécurité générale		
N°	Question	Réponse (mots clés) Points
1	Énonce la première règle FIS (règle de base).	1
2	Les autres règles FIS sont classées par thème. Lesquels?	<b>Numéros des règles:</b> <b>2-5:</b> <b>6+7:</b> <b>8:</b> <b>9+10:</b> 2
3	Énonce deux des quatre directives SKUS dans le snowpark.	1
4	Les règles FIS et les directives SKUS visent à prévenir les accidents. À quoi servent ces règles et ces directives dans une enquête menée suite à un accident?	1
5	Comment procèdes-tu en cas d'accident sur la piste? Quelles sont les 3 premières étapes?	1.5
6	Qu'as-tu toujours sur toi en cas d'accident?	1.5
7	De quoi tiens-tu compte en matière de prévention des accidents lors de la pratique d'autres sports dans le cadre de l'entraînement hors neige ( <i>off snow</i> )?	1

Sécurité personnelle			
N°	Question	Réponse (mots clés)	Points
8	Quels sont les principaux points à contrôler au niveau de l'engin et de l'équipement? Cites-en 2 pour chacun.	<b>Engin:</b>  <b>Equipement:</b>	2
9	Comment faut-il porter le casque?		1.5
10	Pourquoi le port d'une protection dorsale dans le snowpark est-il recommandé?		1
Mesures de prévention dans les activités sportives			
11	Trois facteurs (les conditions, le terrain, la personne) influencent de manière déterminante ta conception de l'enseignement. Donne un exemple pour chacun.	<b>Conditions:</b>  <b>Terrain:</b>  <b>Personne:</b>	1.5
12	Comment les itinéraires sont-ils balisés?		1
13	Cite deux exemples d'«aménagement spéciaux».		1
14	Cite deux points importants pour pratiquer le ski ou le snowboard dans le domaine non contrôlé (à l'écart des pistes, des itinéraires ou des aménagements spéciaux).	<b>Au sein de l'équipe de moniteurs:</b>  <b>Service des pistes et de sauvetage:</b>	2
15	Comment procèdes-tu pour installer une infrastructure d'entraînement ou de compétition?		1
16	Tu veilles à ce que l'intensité d'entraînement et de compétition soit adéquate. Donne un signe d'une intensité trop élevée ou trop basse.	<b>Intensité trop élevée:</b>  <b>Intensité trop basse:</b>	1
17	Comment garantis-tu la sécurité de toutes les personnes présentes lors de prises de vue vidéo? Donne 2 réponses.		1
18	A quoi dois-tu veiller lorsque des enfants mesurant moins de 1,25 m empruntent le télésiège?		1

Prénom et nom:



## Informations générales

### Liens:

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

[www.swiss-ski.ch](http://www.swiss-ski.ch)

[www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)



### Jeunesse + Sport

OFSPO

2532 Magglingen

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

## SWISSski+

### Swiss-Ski

Home of Snowsports

Arastarsse 6

CH-3048 Worblaufen

[www.swiss-ski.ch](http://www.swiss-ski.ch)

The logo for Swiss Snowsports, featuring the text "SWISS SNOWSPORTS" in white on a blue background, with a stylized red and white cross symbol between the words.

SWISS SNOWSPORTS

Home of Snowsports

Arastarsse 6

CH-3048 Worblaufen

[www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)