

Formation continue 2 - J+S

Module technique ski allround

Attestation des compétences Pratiques et théorique

Validation des compétences théoriques de la 1^{ère} partie du module technique	2
<i>Objectifs</i>	2
<i>Organisation</i>	2
<i>Évaluation</i>	2
<i>Critères d'évaluation</i>	2
Validation des compétences théorique d'entrée	3
<i>Questions techniques</i> :	3
<i>Questions issues de la séquence d'apprentissage J+S ski - biomécanique:</i>	3
Validation des compétences théoriques de sortie	4
<i>Analyse vidéo</i>	4
Observer	4
Evaluer	4
Conseiller	5
Validation des compétences techniques de la 2^{ème} partie du module technique	6
Généralités	6
Remarques.....	6
Critères d'évaluation.....	6
Échelle d'évaluation.....	6
Disciplines examinées	7
→ <i>en relation avec la démonstration du mouvement (point 2.1)</i>	7
Virage court.....	7
Du virage parallèle dérapé au virage parallèle coupé	7
Box: Rotation 90° on/off.....	7
Basic Air (Kicker).....	7
→ <i>en relation avec la complexité du mouvement (point 2.2)</i>	7
Skier sur un terrain non contrôlé	7
Slopestyle.....	7
Air Trick (Kicker).....	7
Combi-race.....	7

Validation des compétences théoriques de la 1^{ère} partie du module technique

Objectifs

- Connaître la terminologie relative au modèle technique et au contenu de la séquence d'apprentissage J+S biomécanique
- Pouvoir procéder à une analyse technique et prodiguer un conseil concret.

Contrôle de la matière apprise :

- Validation des compétences théoriques d'entrée : test écrit
- Validation des compétences théoriques de sortie : analyse vidéo et discussion

Organisation

Les deux validations des compétences théoriques ont lieu pendant la même semaine.

Validation des compétences théoriques d'entrée :

- Les candidats répondent individuellement aux questions du test écrit pendant 15 minutes.

Validation des compétences théoriques de sortie :

- Chaque candidat(e) tire au sort une vidéo.
- Préparation de 15 minutes avec la vidéo et la feuille de travail « Analyse vidéo ».
- Entretien de 15 minutes : 2 candidat(e)s et 2 expert(e)s (7 min. 30 par entretien).
- L'expert(e) n° 1 conduit l'entretien (procédure : a. Questionner sur le « conseil », b. Laisser argumenter le « conseil »).
- L'expert(e) n° 2 protocoled l'entretien.
- Évaluation de 5 minutes par les expert(e)s.

Évaluation

- Pour réussir la validation des compétences théoriques d'entrée, un total de 35 points sur 40 doit être atteint.
- Pour réussir la validation des compétences théoriques de sortie, la note 2 sur un maximum de 4 doit être atteinte.
- La note finale de théorie est donnée par la validation des compétences théoriques de sortie sur une échelle 1 à 4 au demi-point.
- Pour se qualifier pour la 2^{ème} partie du module technique, les deux examens théoriques doivent être réussis.
- Répétition de la validation des compétences théoriques : possible lors du prochain module technique 1^{ère} partie.

Critères d'évaluation

Validation des compétences théoriques d'entrée :

- Choix des termes corrects.

Validation des compétences théoriques de sortie :

Utilisation correcte des expressions spécifiques	Contenu cohérent
Capable de placer des priorités pour CONSEILLER	Les liens entre l'observation, l'évaluation et le conseil sont clairs

Validation des compétences théorique d'entrée

Questions techniques :

- Quels sont les 4 points qui définissent une attitude de base correcte ?
- Nomme les 3 phases d'un virage :
- Nomme deux principes de conduite d'un virage :
- Dans le modèle technique, différentes couches se superposent et une trilogie centrale s'en détache. Laquelle parle-t-on précisément ?
- Nomme les trois mouvements clés exprimés dans le modèle technique des sports de neige en Suisse :
- La résistance de la neige joue un rôle central dans les fonctions de l'engin de glisse. Quelle fonction principale est au centre du modèle technique ?
- Les formes dans le modèle technique ont été regroupées 5 familles. Lesquels sont-elles ?

Questions issues de la séquence d'apprentissage J+S ski - biomécanique:

→ voir le QUIZ de cette [séquence d'apprentissage](#) :



Validation des compétences théoriques de sortie

Analyse vidéo

Observer

Décris ton observation avec des mots-clés.

Famille de formes et formes

Nom :

Prénom :

Classe :

Date:

Situation actuelle

Phases des formes

(Analyse selon les modèles)



Phase de préparation

Phase de déclenchement

Phase principale

Phase finale

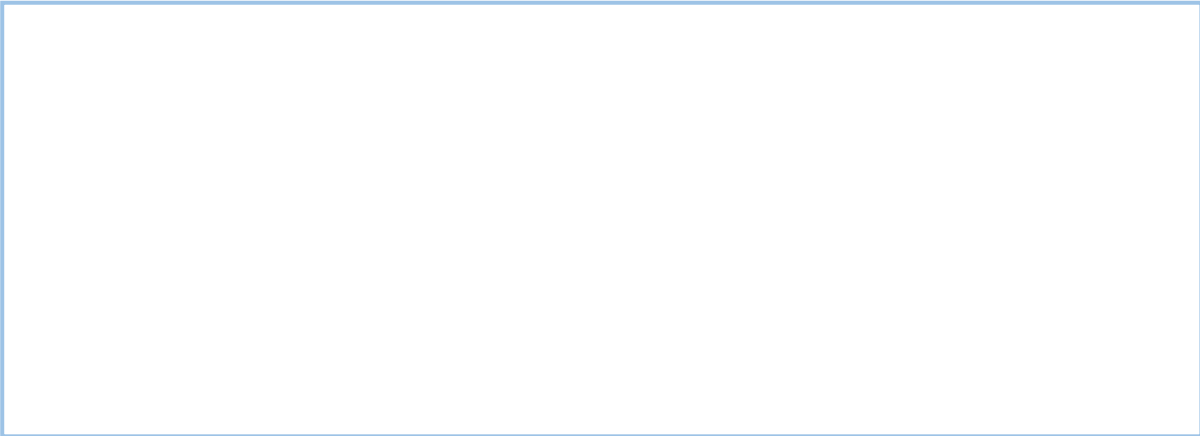
Evaluer

Interprète ton observation et compare-la avec la forme souhaitée et réalisée.

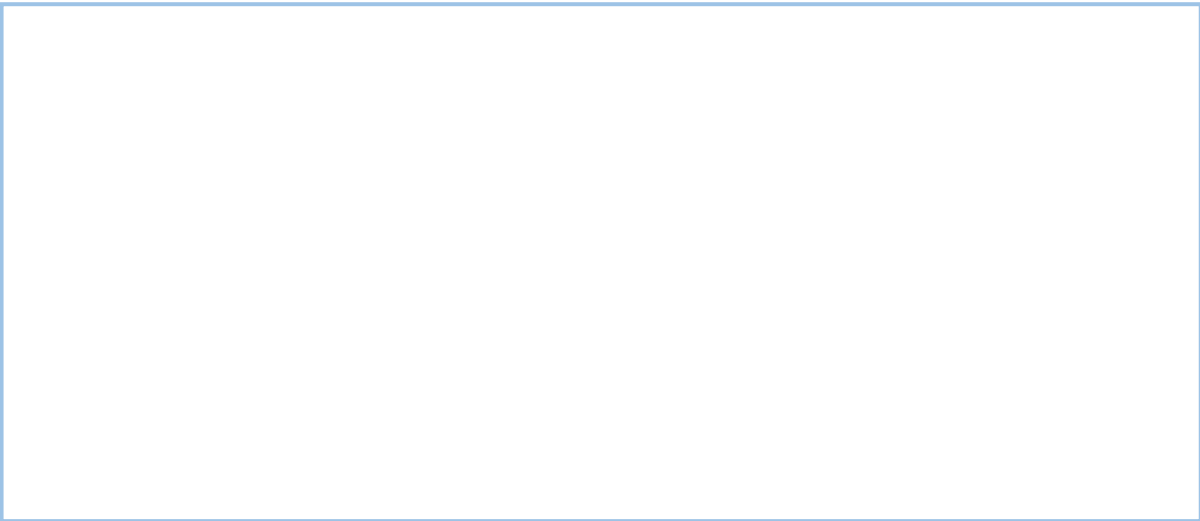
Conseiller

Décris ton conseil avec des mots-clés.

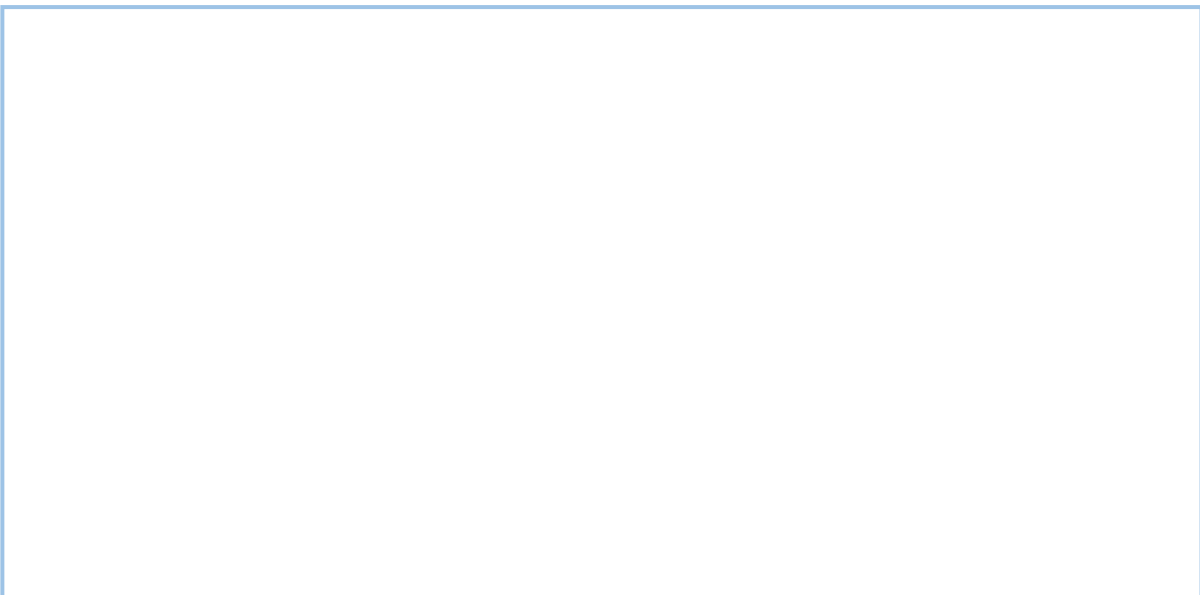
1. Points forts



2. But(s)



3. Exercice(s)



Source bibliographique: Sports de neige en Suisse V. 1, p. 33 -35, 38-39; V. 2, p. 84; V. 3, p. 56; V. 4, p. 62

Validation des compétences techniques de la 2^{ème} partie du module technique

Généralités

Dans la mesure du possible, toutes les disciplines seront examinées pendant les deux jours de la session de la validation des compétences techniques.

Un minimum de 4 disciplines, 2 formes démonstratives plus 2 formes exprimant la complexité du mouvement, doivent être examinées pour valider les compétences techniques de ce module.

Remarques

- Chute = déduction de 1 point sur la note (est assimilée à une perte de contrôle)
- Appui au sol = déduction de ½ point (est assimilée à une perte de dynamisme, de fluidité)

⚠ Ces remarques servent d'orientation ou d'accents pour les formateurs et ne sont pas des critères d'évaluation. Les critères sont inclus dans la formulation de chaque forme d'examen.

Critères d'évaluation

1. Qualité du mouvement / Degré de coordination : qu'elle est la précision au niveau de l'espace, du temps et de l'énergie (Timing)?

PLUS

- 2.1 Démonstration du mouvement (seulement pour le domaine de tâches « Sécurité par les références »)

→ Les informations demandées peuvent-elles être démontrées de manière visible ?

OÙ

- 2.2 Complexité du mouvement (seulement pour le domaine de tâches « Liberté par la création »)

→ Quel est le degré de complexité de la (des) forme(s) choisie(s)?

Échelle d'évaluation

- 1 = insuffisant
- 2 = suffisant
- 3 = bien
- 4 = très bien

Disciplines examinées

→ en relation avec la démonstration du mouvement (point 2.1)

Virage court

~10 Virages courts en rythme et avec vitesse constante dans une pente raide.

Du virage parallèle dérapé au virage parallèle coupé

4 virages parallèles dérapés suivis de 4 virages parallèles coupés. Les virages sont à effectuer de manière enchaînée dans un corridor régulier et avec une augmentation de la vitesse du virage parallèle dérapé au virage parallèle coupé.

Box: Rotation 90° on/off

Prise d'élan en « normal », appel avec un saut de 90° « on », glisser latéralement sur la box et sortie en « normal » avec une rotation de 90° « off ». Maximum de 2 essais, le meilleur compte.

Basic Air (Kicker)

Saut basic air sur un kicker de difficulté moyenne, maximum de 2 essais, le meilleur compte.

→ en relation avec la complexité du mouvement (point 2.2)

Skier sur un terrain non contrôlé

Maîtrise de pente sur un terrain non contrôlé, à l'aide de virages dynamiques aux rayons adaptés à la situation actuelle.

Slopestyle

Descente dynamique et fluide avec 4 slope tricks différents (par ex. 180°, switch 180°, nose-, tailturn, pop 180° nose, -tail, suédois 180°, powerslide) et avec des virages Switch enchaînés, dérapés ou carvés sur un terrain de difficulté moyenne, à réaliser comme une suite libre chorégraphique. Nose et tail turn sont calculés comme deux figures différentes dans la descente.

Air Trick (Kicker)

Saut avec figure Style sur un kicker de difficulté moyenne (basic air « normal », le saut en extension et groupé exclus), maximum de 2 essais, le meilleur est pris en considération. Si "straights", montrer des figures différentes

Combi-race

Le Combi-Race est une forme de tracé reconnue sur le plan international, qui est composée d'un mélange de passages de slalom et de slalom géant. Les skis utilisés sont ceux de slalom ou rayons similaires. Il est prévu au minimum 4 passages différents (p. ex. SL-GS-SL-GS), maximum 6. La distance idéale entre les portes de slalom est de 10 mètres (max. 12 m). Entre les portes de slalom géant une distance de 20 mètres ne devrait pas être dépassée. Pour les parties slalom on utilisera des mini-piquets et des portes de slalom géant pour le slalom géant.

Informations générales

Liens:

www.jugendundsport.ch

www.swiss-ski.ch

www.snowsports.ch



Jeunesse + Sport

OFSP

2532 Magglingen

www.jugendundsport.ch

SWISSski

Swiss-Ski

Home of Snowsports

Arastarsse 6

CH-3048 Worblaufen

www.swiss-ski.ch



SWISS SNOWSPORTS

Home of Snowsports

Arastarsse 6

CH-3048 Worblaufen

www.snowsports.ch