

**Formation de base - J+S**

# **Attestation des compétences Pratiques et théorique**

**Cours moniteurs J+S**

**Ski et snowboard**

# Informations

## Nom

CM avec l'évaluation de l'aptitude intégré

## Sport

Ski / Snowboard

## Domaine de formation

J+S

## Niveau de formation

Formation des moniteurs

## Durée

6 jours

## Objectif

La monitrice/Le moniteur J+S Sport est capable de planifier et de réaliser des activités J+S destinées à développer la personnalité et à améliorer les performances sportives ainsi que la santé des enfants et des jeunes.

## Qualification

La monitrice / Le moniteur a suivi le cours dans son intégralité et remplit les compétences acquises minimales dans les domaines « S'engager comme monitrice ou moniteur J+S », « Comprendre le sport » et « Enseigner le sport ».

## Reconnaissance

La réussite du cours donne droit à la reconnaissance suivante : Moniteur J+S Ski Jeunes

## Conditions d'admission générales

Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDPS sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp). Age min.: 17 ans révolus dans l'année durant laquelle le cours est suivi. Nationalité : CH, FL ou étrangers domiciliés en Suisse. (Les étrangers non domiciliés en Suisse sont admis pour autant qu'ils exercent régulièrement une activité pour un organisateur d'offres J+S ou d'offres de la formation des cadres). La recommandation est délivrée par le coach J+S responsable.

## Conditions d'admission spécifiques

Disposer d'une expérience pratique dans le sport concerné. Être prêt à dispenser régulièrement des entraînements. Test d'aptitude au cours de moniteur réussi.

## Droit d'activité

Selon les art. 20-24 et l'annexe 3 de l'ordonnance de l'OFSPo concernant « Jeunesse et sport ».

## Obligation de suivre une formation continue

Les moniteurs J+S sont tenus, selon l'art. 28 de l'OPESp, de suivre un cours de formation continue.

•

# Objectifs de cours

Le cours dans son ensemble et les différentes leçons doivent être conçus de manière à atteindre les objectifs de cours suivants dans les domaines de compétences "s'engager en tant que moniteur J+S -ski & snowboard", "comprendre le ski & le snowboard" et "enseigner le ski & le snowboard".

Objectif général : **Le moniteur(-trice) J+S est capable, en tenant compte de la séquence d'enseignement « Un sport respectueux des valeurs éthiques », de décrire avec ses propres mots ce qu'est un " sport respectueux des valeurs éthiques » et comment il peut l'encourager concrètement en tant que moniteur(-trice) J+S**

## S'engager comme moniteur/monitrice de ski & snowboard

### Le moniteur/la monitrice J+S Ski & Snowboard ...

<b>... comprend les domaines d'activité des moniteurs J+S</b>	Comprend la conception de la formation des sports de neige (p. 12), le programme d'encouragement du sport J+S de la Confédération (p. 8) et peut les intégrer dans sa propre activité.	Contrôle de compétences Théorie (réussi - non réussi)
<b>... agit de manière responsable en tant que moniteur(-trice) J+S</b>	Se remet régulièrement en question et respecte les obligations des moniteurs J+S (tableau 2, p. 15) et les chemins de formation.	Journal d'apprentissage & comportement pendant la semaine de formation
<b>... est un(e) modèle</b>	Respecte les principes de comportement dans la formation et la formation continue J+S (p. 5) et vit ainsi la charte d'éthique du sport suisse (p. 14).	Comportement pendant la semaine de formation

## Comprendre le ski et le snowboard

### Le moniteur/la monitrice J+S Ski & Snowboard ...

<b>... comprend et décrit la discipline sportive</b>	Comprend les formes caractéristiques et leurs formes de mouvement au niveau F2-3, ainsi que les formes d'entraînement interdisciplinaires et spécifiques à la discipline sportive.	Contrôle de compétences Théorie (réussi - non réussi)
<b>... peut démontrer des formes de mouvement</b>	Peut démontrer des formes de mouvement de toutes les formes caractéristiques au niveau F2-3 dans des conditions simples.	Contrôle de compétences pratiques (réussi - non réussi)
<b>... sait gérer la situation présente de manière responsable</b>	Prend en compte la sécurité en analysant la situation présente (S.29).	Micro-enseignement & comportement pendant la semaine de formation

## Enseigner le ski et le snowboard

### Le moniteur/la monitrice J+S Ski & Snowboard ...

<b>... est capable de planifier l'activité de sports de neige de manière ciblée</b>	Peut planifier un enseignement de groupe adapté au groupe cible au niveau F2-3 (p. 41-43). En particulier l'enseignement pour débutants et l'activité de camp (Fascination des camps de sports de neige & Event, p.20-21).	Journal d'apprentissage - Feuille de préparation de la leçon
<b>... peut animer des leçons et réfléchit à son propre enseignement</b>	Peut animer et réfléchir à un enseignement motivant pour les enfants et les adolescents (p.16) au niveau débutant et avancé.	Micro-enseignements
<b>... favorise un climat propice à l'apprentissage et crée un environnement sûr</b>	Communique avec les participants et l'entourage de manière à créer un climat (p.40) un environnement (p.44) sûr et propice à l'apprentissage.	Micro-enseignements

# Évaluation des compétences pratiques SKI

Le/la participant.e maîtrise toutes les formes caractéristiques des aptitudes d'entrée et max 1 insuffisante pour le reste des formes. La sécurité est toujours garantie

	Formes	Exigences de base (must have)
<b>Validation des aptitudes d'entrée</b>	<p><b>Skier en toute sécurité sur tous les terrains</b></p> <p>Réaliser des variantes de virages adaptés au terrain</p>	<p>Etre capable de skier en toute sécurité dans toutes les conditions et sur tous les terrains</p> <p>Sait prendre les mesures sécuritaires nécessaire en fonction de la situation actuelle</p> <p>Est capable de porter assistance aux apprenants en cas de besoin, sur n'importe quel terrain et dans n'importe quelles conditions.</p>
	<p><b>Virage parallèle coupé / dérapé</b></p> <p>Enchaîner les virages parallèles coupés le plus souvent possible</p>	<p>Les skis sont parallèles et les virages sont le plus coupés possible / dérapés si les conditons ne le permettent pas.</p> <p>Attitude centrale et stable du corps</p> <p>Les virages sont ronds (phases du virage visibles)</p>
	<p><b>Valse</b></p> <p>Effectuer 2-3 valse à la suite dans un sens puis dans l'autre</p>	<p>Les skis sont le plus parallèles possibles</p> <p>L'attitude du corps est bien centrée sur les skis</p> <p>Le mouvement clé "rotation" est visible</p>
<b>Validation des compétences 2</b>	<p><b>Virage parallèle „Switch“</b></p> <p>Enchaîner 4 – 6 virages en switch</p>	<p>Les skis sont le plus souvent possible parallèles</p> <p>L'attitude du corps est centrée</p> <p>Fluidité et sécurité du mouvement</p>
	<p><b>Basic-Air</b></p> <p>Basic-Air "normal" adapté à l'installation de saut sur une S-Line</p>	<p>Les skis sont parallèles lors de la prise d'élan</p> <p>L'appel est visible</p> <p>La phase de vol est sûr par une attitude du corps tonique</p>
	<p><b>Pas de patineur</b></p> <p>Déplacement accéléré avec des pas divergents</p>	<p>Poussée sur les carres intérieures par l'action des genoux et les chevilles</p> <p>Phase de glisse sur un ski</p> <p>Augmentation de la vitesse</p>
	<p><b>si possible</b></p> <p><b>Box 50/50</b></p> <p>Effectuer un passage sur une box</p>	<p>Le speed-check si il y a est effectué avec les skis parallèles</p> <p>L'attitude corporelle est centrée et sûre</p> <p>Le passage sur la box se fait de manière stable, fluide et actif</p>

# Évaluation des compétences pratiques SNOWBOARD

Le/ la participant.e maîtrise les formes techniques dans l'ensemble et la sécurité est garantie

	Formes	Exigences de base (must have)
Validation des aptitudes d'entrée	<b>Rider en toute sécurité sur toutes les pentes</b> Réaliser des variantes de virages adaptés au terrain	Peut pratiquer les sports de neige en toute sécurité sur tous les terrains et dans toutes les conditions. Est capable, si nécessaire, de porter assistance aux apprenants sur tous les terrains et dans toutes les conditions.
	<b>Basic Turn dérapé en switch</b> 4-6 virages enchainés sur une piste facile	Fonction remplie (dérapé) Déclenchement par bascule/angulation Attitude de base
	<b>Valse</b> Tourné à 360°	Fonction remplie (tourné à 360°) Rotation du haut du corps visible Rotation régulière
Pendant la semaine	<b>Ollie normal et switch</b> Fullbase dans la ligne de pente	Fonction remplie (prise d'appui sur le tail lors du décollage) Atterrissage amorti des deux jambes Attitude de base stable
	<b>Slide</b> phase de slide sur nose ou tail	Fonction remplie (Phase de slide sur nose ou tail) Bascule visible dans les hanches Tenir la position pour env. 3m
	<b>180°</b> 2 differente 180° sur la piste	Fonction remplie (tourné à 180° dans l'air) Déclenchement par pré/co-rotation Atterrissage amorti
Reflexion personnelle	<b>Basic Air</b> S-Line	Fonction remplie (Saut et réception fullbase) Extension par déclenchement et amortir la réception Position sûre
	<b>Fifty fifty Box</b> S-Line	Fonction remplie (Fullbase) Amortir l'atterrissage Attitude de base (stable)

# Évaluation des compétences théoriques - Déroulement

## / 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 » et de la technique, 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.

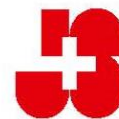
L'expert/e qui mène l'entretien peut poser des questions d'approfondissement et si nécessaire diriger le débat avec comme objectif de compléter les connaissances des candidat(e)s.

## / 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

OFSPPO

2532 Magglingen

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

The logo for Swiss Ski, featuring the word "SWISSski" in a red, bold, sans-serif font with a small white cross at the end of the "i".

### 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 words "SWISS" and "SNOWSPORTS" in white, bold, sans-serif font on a blue rectangular background. A stylized white cross with a red outline is positioned between the two words.

### SWISS SNOWSPORTS

Home of Snowsports

Arastarsse 6

CH-3048 Worblaufen

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