

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
Évaluation des compétences pratiques de la 2. partie	6
Disciplines examinées	7
→ en relation avec la démonstration du mouvement.....	7
→ en relation avec la créativité du mouvement.....	8

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

Évaluation des compétences pratiques de la 2. partie

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 et 2 formes créatives doivent être examinées pour valider les compétences techniques de ce module.

Explications du tableau

Cadre	Must have !	Nice to have
Ce que nous définissons... Conditions cadre de la forme proposée : - Pente, difficulté, ... - Espace d'exécution - ...	Ce que nous observerons dans l'ordre... 1. La trace dans la neige 2. L'engin 3. L'attitude de base 4. Les mouvements clés 5. Les phases du mouvement	Ce que nous comprenons... - Ce qui serait cool de voire, de faire, ... - Différentier une bonne d'une excellente performance - ...

Remarques

- Chute = déduction de 1 point sur la note (est assimilée à une perte de contrôle)
- Perte de dynamisme ou de fluidité par un appui au sol avec la main sur la neige = déduction de ½ point

Échelle d'évaluation

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

Disciplines examinées

→ en relation avec la démonstration du mouvement

Les participants font la démonstration d'une descente dynamique dans laquelle ils exécutent les différentes phases de mouvement de manière précise et correcte, conformément à la description théorique. Les critères techniques de la forme doivent être clairement identifiables et adaptés à la situation actuelle.

Virage court

Virages courts rythmé, à vitesse constante, dans une pente raide.

Cadre	Must have !	Nice to have
- Lignes de départ et d'arrivée délimitées - Pente moyennement raide à raide - Nombre de virages selon la piste et les conditions	- Skis parallèles - Attitude de base stable - Respect des phases du virage - Contrôle de la vitesse	- Engagement des bâtons - Dynamisme - Amplitude latérale du virage la plus grand possible

Du virage parallèle dérapé au virage parallèle coupé

4 virages parallèles dérapés suivis de 4 virages parallèles coupés exécutés dans un corridor régulier et avec une augmentation de la vitesse du virage parallèle dérapé au virage parallèle coupé.

Cadre	Must have	Nice to have
- Pente moyennement raide - Couloir à largeur constante défini par le/la candidat(e) - Engagement du bâton libre mais reste dans les 4 virages	- Augmentation de vitesse marquée entre le dérapé et le coupé - Deux principes de conduite visibles - Phases du virage visibles - Largeur du couloir constant - Mouvements clés visibles	- Conduite précise des skis dans le dérapage - Et dynamique dans le 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 ».

Cadre	Must have	Nice to have
- Box de faible inclinaison - L'élan maximum est défini - Rentrer et sortir en avant - Maximum de 2 essais, le meilleur compte	- Skis parallèles - Skis à 90° sur la box - Attitude de base stable sur la box - Rotation par une pré-/contre-rotation	- Amplitude du mouvement à l'entrée / sortie de la box - Aisance (style/décontraction) sur la box

Basic Air (Kicker)

Saut basic air sur un kicker de difficulté moyenne

Cadre	Must have	Nice to have
- Table ~6 m - Hauteur équivalente de chute 1.5m - Maximum de 2 essais, le meilleur compte.	- Appel du saut actif - Attitude de base stable en vol - Atterrissage sûr proche du « sweet spot »	- Hauteur, longueur

→ en relation avec la créativité du mouvement

Les participants présentent une descente dynamique et créative dans laquelle des éléments ludiques qu'ils ont choisis eux-mêmes sont réalisés et combinés entre eux. Le déroulement des mouvements doit être techniquement correct et tactiquement adapté au terrain et à la situation actuelle.

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.

Cadre	Must have	Nice to have
- Ligne de départ et d'arrivée déterminées - La zone de descente est définie - Si la situation actuelle ne permet pas, pour des raisons impératives (risque d'avalanche, coin de neige impraticable, ...), de partir en terrain non contrôlé, cette discipline peut aussi se dérouler sur une piste préparée assez raide et longue.	- Attitude de base stable - Dynamique et adapté aux conditions - Min. deux rayons différents - Phases de conduite et mouvements clés clairement visibles	- Exploiter le terrain (par exemple : bord de piste, collines, drops dans le hors-piste) de manière ludique - sans perdre la fluidité de la conduite et le contrôle de la descente.

Slopestyle

Descente dynamique et fluide avec minimum 4 slope tricks différents liés entre-eux avec des virages enchaînés (normal et switch), dérapés ou carvés sur un terrain de difficulté moyenne, à réaliser comme une suite libre chorégraphique.

Cadre	Must have	Nice to have
- Il s'agit d'un programme libre, l'impression générale compte. - Le trick switch est considéré comme un (nouveau) trick - 180°, switch 180°, suédois 180°, nose-, tailturn, nose-, tailpop 180°, powerslide, wormturn... sont chacune	- Minimum quatre slope-Tricks différents - Virages parallèles Switch enchaînés, dérapé ou coupé - Exécution propre des tricks	- Formes et styles individuels - Amplitude (hauteur et largeur) lors de l'exécution des figures de slope-tricks - Exploiter de manière ludique l'espace et la forme d'un terrain

calculée comme une figure différente. - Ollie et Valse ne comptent pas comme des tricks.		
---	--	--

Air Trick (Kicker)

Saut avec figure sur un kicker de difficulté moyenne (basic air « normal », saut en extension et groupé exclus),

Cadre	Must have	Nice to have
- Table ~6 mètres - Hauteur de chute équivalente 1.5m - Maximum de 2 essais, le meilleur est pris en considération. - L'utilisation des bâtons peut être choisie par l'utilisateur. - Avec un simple saut sans rotation, il est possible d'atteindre le maximum. - Basic air « normal », saut en extension et groupé ne comptent pas comme Trick	- Phase de saut active - Phase de vol stable - Atterrissage en toute sécurité dans le sweet-spot - Trick défini clairement visible/reconnaissable.	- Spins et flips - Combinaison d'éléments de style

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.

→ 2 manches séparées, le meilleur temps est pris en considération. La moyenne des trois meilleurs manches de tous les participants compte comme temps de référence

Informations générales

Liens:

www.jugendundsport.ch

www.swiss-ski.ch

www.snowsports.ch



Jeunesse + Sport
OFSP
2532 Magglingen
www.jugendundsport.ch



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