

## APPRENDRE ET ENSEIGNER LA SECURITE DANS LES SPORTS DE NEIGE

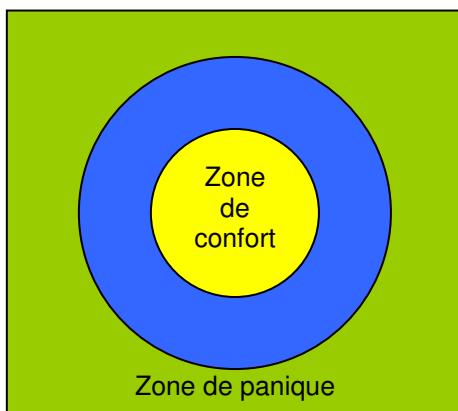
### ASPECTS THEORIQUES

#### **La recherche de la sécurité dans et par l'enseignement**

Lorsqu'on lit sécurité, on pense souvent interdits, lois ou statistiques d'accidents. La recherche de la sécurité ne doit pas seulement être perçue comme limitative. Elle est aussi un moyen de grandir, d'anticiper le danger, de connaître l'environnement dans lequel on évolue et de le respecter.

Pour apprendre, l'élève doit accepter de se confronter à une situation qui lui pose problème, à une situation inconnue où l'échec est possible. Le risque encouru doit être ciblé et abordable, tant sur le plan psychologique que physique. Il doit permettre d'entrevoir une possibilité de réussite pour l'élève qui s'y confronte.

Le modèle d'apprentissage de Senninger (2000) illustre clairement cette situation. Pour espérer apprendre, l'élève devra sortir d'une zone de confort (*ses activités de routine...*) où il ne peut pas apprendre, pour aller affronter un problème (*c'est là qu'est le risque*) dans une zone instable où l'apprentissage peut se développer. La zone d'apprentissage et d'enseignement optimale se situe donc entre la zone de confort et la zone de panique du modèle de Senninger.



Modèle d'apprentissage selon Senninger (2000)<sup>1</sup>

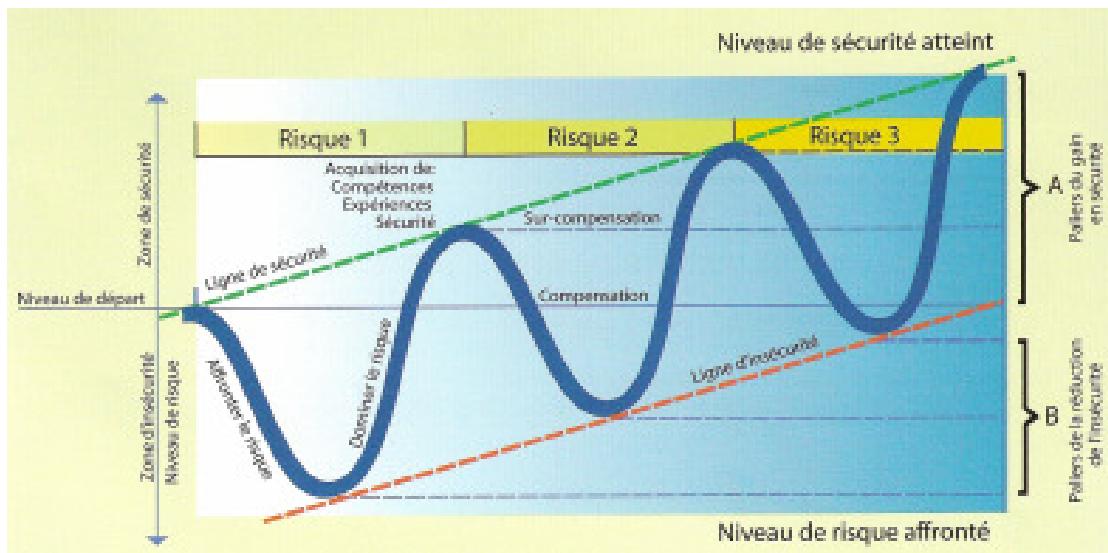
La prise de risque est donc nécessaire à l'apprentissage mais elle doit se dérouler dans un environnement assurant la sécurité de l'élève et être affrontée avec un sentiment de sécurité permettant le défi. Il ne faut donc pas confondre risque et danger !

*Durant l'apprentissage, l'élève doit se sentir en sécurité.  
Grâce à l'apprentissage, il doit pouvoir agir en sécurité.*

<sup>1</sup> Swiss Snowsports, Academy 1, p. 4

**« Apprendre et enseigner la sécurité »**

Transitant par une situation déstabilisante où le risque est présent, l'élève recherche, par l'apprentissage, une nouvelle situation stable, un nouvel état de sécurité. Il acquiert ainsi de nouvelles compétences, de nouvelles expériences qui contribuent à étoffer l'ensemble des références déjà acquises et à augmenter son niveau de sécurité. Ceci est expliqué par le modèle de Warwitz (2001).



Warwitz 2001 : La prise de risque est un moyen d'augmenter le niveau de sécurité<sup>2</sup>

Il est dit dans le manuel clé des Sports de neige en Suisse que: « *Le sentiment de sécurité se constitue d'éléments qui sont des références sur lesquelles l'apprenant peut s'appuyer.*<sup>3</sup> » Donc plus les expériences sont nombreuses, plus le sentiment de « connaître » sera présent, plus la confiance en soi et le sentiment de sécurité augmenteront.

## La sécurité dans les concepts clé

### a) Concept pédagogique

Les buts poursuivis par l'enseignant sont les suivants : dialoguer avec l'élève pour lui donner de bons conseils et s'adapter à la situation présente.

Au travers de son dialogue, il va devoir fournir à l'élève des renseignements et conseils sur :

- l'équipement
- les remontées mécaniques
- l'échauffement
- les règles FIS.

### b) Concept méthodologique

Au début de l'apprentissage, le principe primordial est de doser le risque en offrant à l'élève une situation allégée, tant sur les plans techniques et cognitifs qu'émotionnel.

La création d'une situation allégeante favorise la réussite en développant chez l'élève un sentiment de sécurité, une confiance en soi, qui le motive à agir.

<sup>2</sup> Swiss Snowsports, Academy 1, page 5

<sup>3</sup> Manuel clé, page 41.

Une forme allégée peut s'obtenir par :

- la variation de l'intensité des mouvements clé (force, espace, temps)
- la variation de la combinaison des mouvements clé.

c) Concept technique

Tout au long de son apprentissage, le skieur acquiert des compétences techniques qui lui servent de **références**.

Plus le répertoire de compétences est grand, plus il arrive à résoudre les problèmes en se référant à des formes connues. Grâce à la construction d'éléments techniques nouveaux et en **variant** au maximum les exercices, le skieur élève son niveau de sécurité.

L'**attitude de base** sur l'engin de glisse joue également un rôle important au niveau sécuritaire. Adopter une attitude de base signifie acquérir un comportement corporel de référence favorisant l' « **être proactif** » sur l'engin, par opposition à l' « **être réactif** ». Le proactif adopte une attitude et utilise des compétences lui permettant de contrôler la situation, contrairement au réactif, qui réagit à la situation avec un temps de retard, donc qui subit la situation !

## ILLUSTRATIONS DANS LA PRATIQUE

### **Zone d'apprentissage**

1. Commencer par des variantes de virages courts (**ex** : virage norvégien), sans autres explications qu'une brève démonstration.

2. Enchaîner avec des virages parallèles dérapés.

⇒ 1<sup>er</sup> exercice trop compliqué pour le tout début de journée  
2<sup>ème</sup> exercice trop simple pour le niveau du groupe

La zone d'apprentissage n'est pas du tout respectée, durant le 1<sup>er</sup> exercice, les apprenants sont dans la zone de panique et durant le 2<sup>ème</sup>, totalement dans la zone de confort, aucun apprentissage n'est alors envisageable.

### **Concept pédagogique**

Evaluation filmée du virage court sans donner de consignes. Placer 2 espions dans le groupe, qui sont au courant de l'exercice et observent les réactions du groupe.

Informations manquantes pour les apprenants :

- critères d'évaluation
- ordre de départ
- signal de départ
- distance à parcourir, ...

⇒ L'importance du dialogue entre enseignant et apprenant doit être démontré à travers cet exercice.

### **Concept méthodologique**

Faire du fakie dans une pente raide.

⇒ Problème : situation trop difficile pour un début. Il faut donc créer une situation allégeante : recommencer au plat

commencer en chasse-neige

faire l'exercice par 2, en se tenant par les bâtons, un en avant, l'autre en arrière

### **Concept technique**

1. Expliquer ce qu'est l'attitude de base du skieur : permet d'être PROACTIF.
2. Expérimenter cette posture en virage parallèle, chacun pour soi.
3. Mettre en commun les réactions et commentaires.
4. Varier un des mouvements clé, pour permettre une plus grande adaptation :
  - le terrain
  - l'intensité des mouvements clé
  - la neige
  - la visibilité

### **Les 3 concepts**

Donner un exemple où il y'a erreur dans les 3 concepts :

Skier les yeux fermés, sur un ski et sans bâtons, dans une pente.

Pédagogique :

Emotionnellement trop exigeant, pas d'adaptation à la situation présente, aucun dialogue pour donner des conseils.

Méthodologique :

La situation allégeante n'est pas du tout respectée.

Technique :

Cet exercice est techniquement trop dur. Reprendre par étapes successives : sur un ski, puis avec les yeux fermés, puis sans les bâtons, ...

### **Illustrations des règles FIS**

#### Règle 2 : Adapter le comportement et la vitesse aux capacités et aux conditions

1. Schuss tous ensemble puis schusser la même pente en passant à côté de deux spectateurs à genoux dans la neige
2. Carver dans un couloir étroit => accélération => Solutions pour maîtriser la vitesse

#### Règle 3 : Respecter le skieur aval

1. Par deux: devant virage court derrière virages carvés en restant derrière
2. Par 4 ou 5: Un skieur en virages parallèles dans un triangle (carré de skieurs en virages courts)

#### Règle 4 : Dépasser à une distance adaptée

1. Passer à coté d'un aveugle qui doit estimer la distance
- 2.. La classe descend en essaim lentement, un skieur dépasse entre les autres en maintenant une distance suffisante
3. Par 2 en virages courts, tourner autour d'un skieur en virages courts réguliers
4. Croix Suisse tombante autour d'un point fixe, Slalom humain en mouvement
5. Empêcher un dépassement en respectant les règles FIS

#### Règle 5 : Virer et s'engager en examinant l'amont

1. 360 sans consigne. Qui regarde vers le haut?
2. Carver devant un skieur en virages courts qui réalise des signes à observer