



# PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DU SKIEUR

MINI VIKING



**AMSC**

Alliance des moniteurs de ski du Canada

Nom : \_\_\_\_\_

École de ski: \_\_\_\_\_

Moniteur : \_\_\_\_\_

Programme/Jour : \_\_\_\_\_

AM    PM



## PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DU SKIEUR

Le *Programme de développement du skieur* fournit des lignes directrices pour le développement des jeunes skieurs. Ces points de référence offrent des objectifs clairs et réalisables qui motiveront les skieurs. Les moniteurs y retrouveront des conseils pour le développement des habiletés dans un environnement amusant et sécuritaire.

2

## À PROPOS DES CRITÈRES D'OBSERVATION

Les critères d'observation sont axés sur quatre objectifs de ski : la **glisse**, le **changement de direction**, la **maîtrise de la vitesse** et la **mobilité** dans l'environnement de ski. À chacun des niveaux, les activités clés visent ces quatre objectifs.



### Glisse

Les skieurs apprennent à glisser, en réduisant la fatigue et en développant la confiance.

### Changement de direction

Les skieurs utilisent la forme de virage dans un but de contrôle et d'efficacité. L'enchaînement des virages développe le rythme et la fluidité.

### Maîtrise de la vitesse

Les skieurs apprennent à maîtriser leur vitesse, à la maintenir ou l'accélérer en fonction du terrain et de la situation.

### Mobilité dans l'environnement de ski

Les skieurs s'approprient l'environnement et apprennent à se déplacer sur la montagne.



## LE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS

Il est important que les moniteurs, les parents et les skieurs de tout âge comprennent que les habiletés de ski se développent graduellement. De nouvelles habiletés peuvent être perceptibles en terrain facile mais ne pas transparaître en situation posant des défis. C'est pour cette raison que les critères d'observation de chaque niveau de développement comportent deux échelons d'exécution.

- **Acquisition:** Le skieur démontre parfois les habiletés dans un environnement contrôlé. Les mouvements sont bien ordonnés mais peuvent manquer de fluidité et de coordination, tout particulièrement lors de situations posant des défis.
- **Consolidation:** Le skieur démontre les habiletés de façon constante dans un environnement contrôlé. Les mouvements deviennent plus fluides et coordonnés. Le niveau de précision est élevé en situation facile et s'amenuise à mesure que la difficulté augmente.

Rappelez-vous que le développement des habiletés demande du temps et un large éventail d'activités. Un bon moniteur utilisera de nombreux environnements d'apprentissage.



## CODE DE CONDUITE EN MONTAGNE

1. Conservez la maîtrise de votre vitesse et de votre direction. Assurez-vous d'être en mesure d'arrêter et d'éviter toute personne ou obstacle.
2. Cédez la priorité aux personnes en aval (plus bas) et empruntez une direction qui assure leur sécurité.
3. Arrêtez dans une piste seulement si vous êtes visible des personnes en amont (plus haut) et si vous n'obstruez pas la piste.
4. Cédez le passage aux personnes en amont (plus haut) lorsque vous vous engagez dans une piste, de même qu'aux intersections.
5. Si vous êtes impliqué dans un accident ou en êtes témoin, demeurez sur les lieux et identifiez-vous à un secouriste.
6. Utilisez et portez en tout temps un système approprié de rétention de votre équipement.
7. N'utilisez pas les remontées mécaniques et les pistes si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.
8. Respectez toute signalisation et avertissement et ne vous aventurez jamais hors piste ou sur des pistes fermées.

# PINGOUIN



**OBJECTIF**  
Glisser avec assistance

**Terrain facile**  
(zone d'apprentissage)

## DÉMONTRE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

- Glisse avec assistance
- Pointe les orteils les unes vers les autres, avec ou sans skis
- Glisse jusqu'à l'arrêt, sur terrain plat
- Marche sur ses skis

Commentaires : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Moniteur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Niveau suivant \_\_\_\_\_



# GIRAFE

**OBJECTIF**  
Premiers virages

 Terrain facile  
(zone d'apprentissage)



## DÉMONTRE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

- Glisse parfois sans chasse-neige
- Effectue des virages dans les deux directions
- S'arrête en tournant
- Utilise le tapis magique de façon autonome

Commentaires : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

Moniteur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Niveau suivant \_\_\_\_\_



# ZÈBRE

**OBJECTIF**  
Virages enchaînés

 Terrain facile  
(piste verte)

## DÉMONTRE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

- Se redresse en glissant
- Enchaîne les virages
- S'arrête sur demande
- Suit les traces du moniteur

Commentaires : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

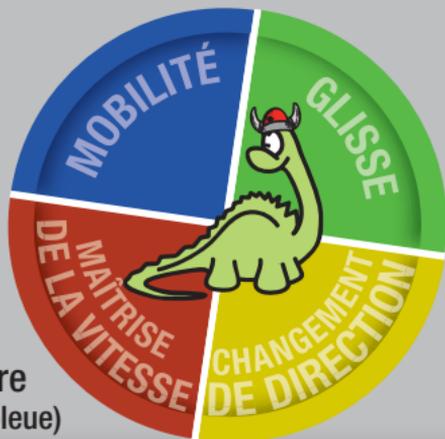
\_\_\_\_\_

Moniteur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Niveau suivant \_\_\_\_\_

\*équivalent au niveau Exploration 1 du programme des 6 ans et plus

# DINOSAURE



**OBJECTIF**  
Virages enchaînés

  Terrain intermédiaire facile (piste verte ou bleue)

## DÉMONTRE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

- Regarde au loin et gagne en vitesse sur les plats
- S'équilibre davantage sur le ski extérieur
- En mesure de ralentir en terrain plus abrupt
- Remonte la pente en pas latéraux ou en « pas de canard »

Commentaires : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Moniteur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Niveau suivant \_\_\_\_\_

\*équivalent au niveau Exploration 2 du programme des 6 ans et plus



# TIGRE

**OBJECTIF**  
Virages enchaînés

● ■ Terrain intermédiaire  
(piste bleue)

## DÉMONTRE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

- Dérape latéralement, en ski parallèle
- Effectue des virages plus prononcés en terrain abrupt
- Utilise l'arrêt hockey
- Patine en terrain plat

Commentaires : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Moniteur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Niveau suivant \_\_\_\_\_



**AMSC**

*Alliance des moniteurs de ski du Canada*

Alliance des moniteurs de ski du Canada  
401 - 8615 boulevard Saint-Laurent,  
Montréal (Québec) H2P 2M9

Tél. : 514 748-2648 800 811-6428  
Télécopieur : 514 748-2476 800-811-6427  
national@snowpro.com  
www.snowpro.com



Tous droits réservés –  
Alliance des moniteurs  
de ski du Canada  
Imprimé au Canada