

Bonjour,

Le nombre grandissant des enfants du club, notre avancée en âge, un désir de nous perfectionner et cette envie de toujours transmettre nous ont amenés à organiser, pour les moniteurs brevetés d'État, les moniteurs fédéraux, ainsi que pour les parents particulièrement actifs sur les séances et les grands du club, un :

Grrand Symposium du 15 mars 2015

Intitulé : « Technique, sécurité, didactique et pédagogie »

Dont voici le résumé...

Nous nous étions réservé une journée complète, de 9h30 à 17h00.

Nous avons utilisé le matériel de ski de fond (skating), des snowboards, des skis alpins.

Étaient présents (par ordre alphabétique) : Cécile, Isa, Jean-Chri, Jean-Phi, Sylvain, Théo, Valérie, Wen, Yacine.

Cette initiative, parfaitement bénévole et participative, devait nous permettre de partager des savoirs techniques, de faire le point sur nos démarches pédagogiques, de réfléchir sur la sécurité à apporter lors de nos séances.

Le symposium que nous avons vécu, illustré par une courte vidéo, me permet maintenant de vous faire part des réflexions suivantes, décrites au fil de la journée :

Ski de fond (skating)

Le matériel est léger, il autorise de grandes amplitudes gestuelles permettant la propulsion, mais ne permet qu'un faible maintien du skieur sur ses planches.

L'équilibre en phase de glisse et en phase d'appui en est ainsi perturbé. Il est difficile de maîtriser ces engins, ce qui peut faire ressentir au pratiquant de ski alpin une difficulté, éventuellement un rejet de l'activité.

La conséquence de cette difficulté à s'équilibrer est la chute. Les enfants tombent souvent à ski de fond, et ils ont intégré la chute comme une partie intégrante de l'activité.

Le schéma moteur mis en place par les enfants est calqué sur celui de la marche ; on observe qu'un enfant utilise un savoir-faire moteur déjà opérationnel, celui de la marche. Un adulte procédera de même mais je parie qu'il aura à sa disposition plus de références motrices qu'un jeune enfant : un panel gestuel

plus fourni lui permettant une adaptation plus juste et plus rapide. L'enfant, lui, aura beaucoup à construire, en référence à un faible stock de représentations motrices.

Au fur et à mesure de la pratique, au fur et à mesure des nouvelles difficultés rencontrées, l'enfant prendra comme références ses récentes acquisitions (et ses références à la marche deviendront, à cet instant, minoritaires) ; les récentes acquisitions de l'adulte, au vu de son vécu resteront, elles, minoritaires ; bien qu'il progresse dans sa pratique, l'adulte gardera longtemps ses références passées, majoritaires et qui restent encore les plus variées ; mais, lointaines, elles lui sont cependant d'une utilité moins directe...

Et l'enfant est en passe alors de rattraper l'adulte dans sa progression.

Revenons à la chute : lorsqu'un jeune enfant commence à marcher, s'il vient à perdre l'équilibre, il étend les jambes et les bras, fléchit l'articulation de la hanche (entre le fémur et le bassin), et tombe sur les fesses, protégeant ainsi les organes sexuels, l'abdomen et la tête ; les anglais, en décrivant ce réflexe, emploient même un terme dédié, ils parlent de « jackknifing » (le couteau pliant).

Adulte, nous reprenons le même réflexe ; ce qui a changé depuis notre âge tendre, c'est la longueur de nos jambes et notre poids : la chute d'un adulte contient beaucoup plus d'énergie cinétique que celle d'un jeune enfant, et cette énergie se dissipera beaucoup plus mal au sein des tissus, qui se sont rigidifiés avec l'âge : en tombant sur les fesses on risque donc de se faire mal au dos.

La chute sans douleur demande un apprentissage, au même titre que tous les gestes du ski, qui finiront par ne plus se référer finalement au schéma moteur de la marche, pour leur plus grande efficacité.

Une chute bien menée s'anticipe lorsque l'on a compris que l'équilibre était débordé et que l'on allait tomber ; il devient alors important de relâcher le corps et d'aller volontiers vers le sol en toute décontraction : on trouvera dans les flexions des articulations, cette déformation (que ne permettent plus les tissus) qui permet d'amortir le choc de la chute du corps au sol. Au fur et à mesure des apprentissages de la chute, l'anticipation est plus fine et le skieur peut retarder le moment où il relâche son action sur ses appuis ; la décontraction est plus rapide également. Cet apprentissage est primordial, car il permet au pratiquant (à l'enfant, notamment) de s'investir en sécurité dans sa pratique.

L'organisation motrice du ski de fond présente ceci de particulier, que sa pratique implique des appuis antérieurs (les bâtons, les mains, les bras, les épaules) et des appuis postérieurs (les skis, les chaussures, les pieds, les jambes) ; la natation, l'escalade, le judo, certaines figures de danse, pour ne prendre que ces exemples variés, présentent la même particularité... Mais, pour ne comparer entre eux que les sports de la glisse hivernale, la spécificité du ski de fond réside notamment dans l'utilisation des appuis antérieurs : en pratiquant le ski de fond, on se révèle donc quadrupède !

La statique sur quatre appuis est fatigante : il suffit de tenir la position dite « des pompes » pour s'en apercevoir (tenez bien la posture sur les mains et sur les pieds, comme pour effectuer une série de pompe,

sans laisser le ventre tomber en avant)... Nous allons vite constater que les muscles abdominaux travaillent sérieusement et commencent à fortement fatiguer !

La pratique élaborée du skating impose donc les quatre appuis, ce qui revient à dire que les muscles abdominaux doivent être impliqués. Or, le débutant se sert de son buste comme d'un poids qui, lorsqu'il le laissera tomber vers l'avant, transmettra une force aux bâtons. Cette solution est bien pratique et, pour « recharger » cette force, il suffira de redresser le buste puis recommencer. Cette action est simple comme bonjour, de plus elle autorise la flexion du buste sur les jambes (mouvement précurseur du « jackknifing ») et, au bout du compte, « on » sera satisfait d'avoir si bien travaillé parce qu'on ressentira cette douleur musculaire en barre, là, tout le long des muscles lombaires.

Aïe, mais ça fait mal au dos ! Le ski de fond serait-il néfaste ? L'activité fait déjà parfois l'objet d'un rejet, dû à la chute... Alors si, en plus, il abîme le dos...

En réalité, la pratique du skating est parfaitement respectueuse de notre dos, comme de tout notre corps, d'ailleurs : pour s'en persuader, il suffit de comprendre les mécanismes nous permettant d'avancer, de les ressentir, de les appliquer, pour ainsi se préserver de tous les maux que nous réserverait notre ignorance...

L'emploi des bâtons construit une action volontaire, qui prend naissance à l'appui des bâtons sur la neige, se transmet le long du tube du bâton, passe par les dragonnes des bâtons (et en ce sens les dragonnes modernes apportent une vraie plus-value), et se transmet le long du bras, vers l'épaule et le buste. Nous devons donc opérer un gainage du bras, de l'épaule et du buste afin de faire avancer le centre de gravité...

La succession des actions motrices part « à la rencontre des appuis », partant du centre de gravité de notre corps en direction des appuis ; c'est-à-dire que l'action motrice commence par les muscles les plus proches du centre de gravité ; ces muscles, antagonistes les uns des autres (cela signifie qu'en se contractant ensemble et en même temps, ils contrecarrent mutuellement leurs actions) travaillent en réalité en parfaite synergie, permettant un gainage du corps afin qu'il reste un « monobloc » indéformable, lancé sur sa vitesse, profitant de ses appuis pour augmenter encore cette vitesse.

Nous l'avons précédemment suggéré : tenir la posture sur les quatre appuis nécessite d'emblée l'action des abdominaux. On peut donc décrire la succession suivante : croisant le centre de gravité en partie antérieure, on trouve les abdominaux et, en partie postérieure, le grand dorsal. Afin que les abdominaux puissent travailler, il est nécessaire que l'appui soit en avant du centre de gravité : les paniers des bâtons plantés devant la fixation, les chevilles en flexion, le corps « repose » sur l'appui des bâtons ; par une traction sur les bâtons, le corps avance en un enroulement du tronc sur le bassin par l'action des muscles abdominaux.

À décrire, c'est coton, il vaut mieux essayer, je vous le dis !

L'appui se transmet par un mouvement du tronc, partant d'une action des abdominaux, c'est-à-dire que les bras n'exercent encore aucune action, on ne voit encore aucune variation de l'angle épaule/buste. Est-ce à

dire que les muscles des bras ne font rien ? Ils transmettent tout de même l'action, par leur gainage ; ainsi le muscle grand dorsal va commencer son action, 1- de gainage et 2- de poussée du bras vers l'arrière (on dit : rétro-pulsion) pour parfaire l'action des abdominaux. Ensuite, l'extension de l'avant-bras sur le bras (donc le bras s'étend) permet de mettre en jeu les muscles plus petits (les triceps brachiaux), puis, en toute fin d'action, la main prend l'ultime appui sur les dragonnes.

Pourquoi toute cette description ?

Pour affirmer qu'une simple poussée simultanée est déjà un geste complexe et technique. Pour signifier que la préservation de sa santé passe par une bonne compréhension des mécanismes liés à la pratique. Pour illustrer que, si ce geste symétrique et bilatéral est déjà complexe en skating, vous imaginez à quel point il peut être retors à apprendre et appliquer en technique classique !

Je souligne que la coordination du haut et du bas du corps (j'avais décrit ces segments précédemment comme : « antérieur » et « postérieur ») étant un challenge que l'on se doit de réaliser à ski de fond (plus encore que pour les autres disciplines de la glisse sur neige, on vient en partie de voir pourquoi), la discipline devient une voie royale d'initiation à la glisse, qui fait suite aux schémas moteurs de la marche quadrupédique, ceux-là mêmes qui sont mis en œuvre par le jeune enfant pour la construction de sa motricité...

Je veux encore ajouter que la liberté gestuelle que permet cette discipline est un argument supplémentaire pour lui déléguer le primo-apprentissage de la glisse, bien avant que de vouloir tâter du ski alpin.

Il est d'autres arguments à mettre en avant, pour donner l'antériorité de l'apprentissage du ski de fond sur le ski alpin : le fait que les enfants peuvent facilement se regrouper sans se gêner et partager une activité constructive de groupe, qu'ils peuvent partir explorer leur espace, qu'ils gagnent ainsi une autonomie relative dans leurs déplacements, que la discipline est moins accidentogène...

Terminons en mentionnant que la qualité du matériel actuel permet de faire les fous sur les skis de fond et permet de ressentir des sensations ébouriffantes.

Snowboard

Au cours des séances vécues avec Fun Gliss, nous avons été confrontés à plusieurs accidents, toujours des chutes sans collisions, et générant des traumatismes à l'avant-bras, le coccyx-sacrum, la cheville, le genou : entorses et fractures.

C'est la seule discipline de glisse hivernale que nous pratiquons, occasionnant autant de dégâts corporels.

Devant cet état de fait qu'on n'aime pas, on peut se comporter de différentes manières :

- Ignorer la problématique et continuer à pratiquer sans plus se poser de questions. Cette manière de faire est économique, mais on peut la trouver irrespectueuse de la santé de l'enfant.

- Refuser tout bonnement de pratiquer le snowboard. Économique aussi, mais dénué d'intérêt : c'est un renoncement peu glorieux et improductif.
- Caparaçonner et couvrir les enfants de protections, puis continuer d'enseigner tel qu'on le faisait jusqu'alors : tiens ! C'est pratique, ça, et ça nous dédouane de réfléchir plus avant à notre façon de procéder...
- Chercher une alternative à notre « enseignement » en songeant que, peut-être, cet enseignement n'est pas si abouti qu'on voulait bien le (faire) croire. Ça risque de nous demander des remises en question, des réflexions, une expérimentation, des tâtonnements, bref : on n'est pas encore arrivé au bout de l'affaire...

C'est, malgré tout, cette dernière éventualité que je vous ai proposé d'explorer, tout en gardant à l'esprit qu'il nous en coûterait très peu, néanmoins, de chercher à protéger les enfants par des protections de poignets, par un échauffement approprié, par une adaptation et un réglage du matériel.

Réglage du matériel de snowboard : les pieds « en canard » [*en réalité, les canards marchent les pieds en-dedans, vous aviez déjà remarqué ? mais comme les canards sont des oiseaux et non des humains, ils n'ont pas de rotation inverse des épaules sur le bassin (de la ceinture scapulaire sur la ceinture pelvienne) qui est propre à la marche de l'Homme. Les canards, pour effectuer un transfert de poids d'un appui sur l'autre, sont contraints de se dandiner, un peu comme lorsque nous marchons avec nos skis « en canard » (le véritable terme est « en ciseaux », et non pas « en oiseaux »), les pieds tellement écartés qu'on en vient à se dandiner*].

Bon. Où en était-on ?

Sur le snowboard, mettons les pieds en canard avec une rotation symétrique de chaque pied, de 10° à 25° vers l'extérieur, selon sa propre convenance. Ce serait même bien que la position soit centrée sur le snowboard (même longueur de spatule à droite comme à gauche, de façon à ce qu'il n'y ait pas de pied avant / pied arrière). Pourquoi ce réglage ? Parce qu'il respecte les positions anatomiques du genou lors des flexions en virages, en réceptions de sauts, ou en impulsions.

Ce réglage est à effectuer en amont de la séance, lors de la location, car en début de séance nous avons autre chose à faire que de régler dix paires de fixations, les doigts dans la neige et avec le tournevis sorti du vide-poche de la voiture.

Pourquoi le snowboard est-il si traumatisant pour le squelette ?

Je vais faire un aparté :

Le ski est apparu en France il y a environ un siècle pour marcher sur la neige, pour y glisser aussi. Les premiers skieurs se sont amusés à glisser. Les skis étaient génériques ; et généreux ☺ car, plutôt apparentés aux skis de fond, on faisait tout, avec : on courait, on sautait, on descendait, on tournait-virait.

Avec un talon libre (l'avant de la chaussure tenue par des étriers et des sangles de cuir), les norvégiens du Comté de télémark (au sud-est du pays) avaient inventé une manière de tourner : la gèneuflexion, qui allait devenir le virage « télémark » (encore en vogue aujourd'hui, grâce aux américains qui l'ont remis au goût du jour dans les années 90 afin de sortir aisément des domaines surveillés et interdits au hors-piste).

Cependant, quelques années après le succès du virage télémark, des habitants de Christiania (maintenant Oslo) osaient attacher les talons et tourner les skis parallèles, donnant naissance finalement à notre ski alpin, plus efficace sur les pentes plus raides, la neige foireuse ou bien la glisse à grande vitesse...

Plus tard encore, quelques illuminés eurent l'idée sotté et grenue de poser des fixations sur une seule et même planche : un monoski.

Plus proche de nous maintenant, on a posé les fixations sur la planche pour glisser latéralement, afin d'expérimenter d'autres sensations de glisse, d'exercer différemment des forces sur l'engin, d'améliorer les bras de levier... Et c'est le snowboard qui naît.

Je remarque donc qu'au fil des évolutions des engins de glisse, la parenté avec la marche s'estompe petit à petit en perdant peu à peu, pendant les phases motrices, la contra-latéralité gestuelle (autrement dit : le fait de croiser les rotations des épaules et du bassin se perd), au profit d'une apparente homo-latéralité gestuelle (bras et jambe en mouvements, en même temps et du même côté, *apparemment*).

Au vu de cette évolution, on peut donc se poser la question : la quintessence de la glisse serait-elle de se détacher des contingences de contra-latéralité, pour investir *in fine* des déplacements impliquant une motricité homolatérale ? A titres d'exemples, les pratiques de la planche à voile, du kite-surf, de la monopalmé semblent confirmer l'hypothèse...

J'en suis venu à supposer que cette recherche de la glisse serait une référence :

- D'une part à la motricité des grands mammifères marins (dont le mouvement d'ondulation est antéropostérieur -simultané et symétrique sur l'axe central, donc homolatéral-, contrairement à la plupart des poissons dont les ondulations sont latérales). Cette motricité serait donc une mémoire motrice collective, un archétype, un souvenir de l'espèce humaine, devenu actuellement sans consistance ni support matériel.
- D'autre part, je suppose également que cette quête de la glisse faisant référence à l'élément aquatique, peut faire référence à l'âge... « ancien » où l'on était... « nouveau »-né. En quelque sorte, une mémoire personnelle, antérieure aux possibilités d'analyse et de synthèse acquises en grandissant. Une mémoire des premiers gestes, encore en référence au milieu liquide (amniotique, cette fois) : pour illustrer mon propos on constate que, lorsqu'on pose les pieds d'un bébé au sol, il alterne ses appuis ; lorsqu'on le trempe dans l'eau, il bouge ses deux jambes en même temps...

La recherche de la glisse ferait références à la primo-motricité de l'espèce, ou/et à celle de l'individu : en bref je suppose tout cela sans toutefois pouvoir étayer cette hypothèse de manière plus analytique qu'au travers de mes observations personnelles.

Il n'empêche : imaginez un instant que je puisse avoir raison (quelque part)... Cette quête de glisse, substitut de notre motricité aquatique passée, ne la retrouve t'on pas dans le déplacement que nous offre la roue (le vélo, le roller, la voiture) ? Et, dans l'affirmative, cela suffirait-il à expliquer le genre d'attitude « irresponsable », collectivement inconsciente, qu'adoptent nombre de conducteurs ? Si la recherche de la glisse est aussi puissamment enfouie dans l'inconscient collectif au point d'en être un souvenir archétypal, serait-il alors si surprenant que les débordements que produit la conduite automobile échappent aux garde-fous que la prudence, la raison et les règles de la prévention routière, tentent de mettre en place ? On voudrait raisonner les conducteurs, dans ce contexte ? Autant tenter de faire renoncer à une gourmandise un enfant de quatre ans, en lui expliquant qu'un œuf en chocolat lui refilera un jour du cholestérol !

Et si, quelque part, j'avais raison ? Imaginez : cela n'expliquerait-il pas, au plus haut niveau des décisions et des finances de la nation, la débauche de moyens (financiers, matériels) mis en œuvre pour construire des villes entières à la montagne ? Pour *déplacer* des montagnes ? Et tout ça pour quoi ?

Pour glisser...

Euh... C'est la fin de l'aparté.

À quel propos en suis-je venu à parler de tout ça ? Où en était-on ?

Ah oui : Pourquoi le snowboard est-il si traumatisant pour le squelette ?

Eh bien, d'une part parce que la position et le déplacement de la planche nous *dépayse* dans notre habitus. Cette fameuse quête de la glisse, profondément et inconsciemment nécessaire, nous incite à prendre d'autant plus de risques que l'on s'éloigne de la motricité de la marche, et que les chutes résultant de la pratique du snowboard ne sont pas apparentées à celle de la marche : il nous faut donc, sur ces engins, tout réinventer pour réapprendre la chute.

D'autre part, plus prosaïquement, parce que la faute de carre provoque une chute brutale du corps vers l'avant ou vers l'arrière sans possibilité de rattrapage, alors qu'à skis, la faute de carre peut se rattraper du fait de l'appui sur le second ski, ou bien la chute est plus lente parce que le corps opère un transfert d'un ski sur l'autre avant la chute et amortit celle-ci.

Voici nos expérimentations et les préconisations qui en découlent :

Dans notre société occidentale, française, judéo-chrétienne, il est relativement inhabituel de papouiller les gens, de les palper, de les toucher. On préfère lire, expliquer, décrire, montrer. Garder de la distance, quoi !

En regardant la vidéo dans laquelle les petits de Fun Gliss pratiquent le snowboard sur la piste de l'Aigle, et lorsque nous (les adultes) étions postés tout au long de cette piste pour débutants, je me suis aperçu que

les enfants manifestaient de l'impatience à trouver le contact rassurant que nous allions leur apporter au cours de leur descente. Ce goût du contact physique, qui peut être vrai à ski de fond ou bien à ski alpin, l'est plus encore à snowboard... Pourquoi ? Je suppose que l'entrave créée par les deux pieds solidairement attachés à la planche fragilise affectivement les enfants et qu'ils trouvent un réconfort dans le contact physique que nous leur allions leur apporter au fil de leur descente ; il est possible aussi que le fait de se laisser porter par leur glissade rejoigne, en termes de sensations, le fait de se sentir attrapé par un adulte fort et attentif (les deux suppositions ne s'excluant pas l'une / l'autre).

De fait, nous pourrions répondre à la totalité des exigences de sécurité à apporter aux débutants en snowboard si, répartis suffisamment nombreux sur des pistes peu raides, en action concertée, nous pouvions réguler la vitesse de glisse des enfants et stopper la fin de leur descente.

Un tapis roulant est toujours le bienvenu, car il permet aux enfants d'être autonomes sur la remontée ; mais l'apprentissage sur le tire-fesse est possible selon les mêmes conditions : des adultes disponibles pour accompagner l'enfant au cours de la montée.

Le contact physique me semble donc un moyen d'enseignement à part entière, quasiment incontournable en ce qui concerne le snowboard. Il faut pouvoir manipuler l'enfant. Il faut *apprendre* à manipuler les enfants !

Je vois d'autres avantages à retirer, concernant le contact physique : on peut facilement diriger l'enfant vers sa droite ou vers sa gauche. Son sens de glisse devient facilement réversible. Puisque les actions qu'il effectue doivent partir de son appui (de l'action de ses carres sur la neige) et remontent en direction des extrémités libres (la tête, les bras), il est important que l'enfant sache agir dans un sens de glisse **et** dans l'autre, d'une part pour sa sécurité, et d'autre part pour la pérennité de sa compréhension de l'activité.

Lorsque la planche a été réglée en position symétrique, le snowboarder peut choisir son sens d'évolution sans rien modifier aux réglages de sa planche. À skis, l'usage du virage à gauche est vite complété par celui du virage à droite, ces virages se ressemblent tellement ! À snowboard, il en est tout autrement : un virage « côté talons » paraît vraiment différent d'un virage « côté orteils » (j'aime bien parler en français, parce que c'est directement intelligible par les enfants qui ne parlent pas forcément l'anglais). Pour autant, au-delà des sensations qui sont extrêmement différentes, les principes de chacun de ces virages restent les mêmes. C'est la raison pour laquelle il me semble primordial d'amener un enfant à évoluer de gauche à droite **et** de droite à gauche, à virer côté orteils **et** côté talons (dans chacun des sens d'évolution), soit quatre types d'actions différentes mais répondant aux mêmes processus.

L'adulte placé en aide sur la piste a peu de conseils à donner : que le glisseur regarde là où il va en ne tournant que la tête (et non pas les épaules), qu'il tienne son poids réparti sur ses deux jambes, qu'il écarte les bras de l'axe du corps (afin qu'on puisse l'attraper par sa main avant ou sa main arrière, et afin qu'il augmente le moment d'inertie de sa rotation du buste), qu'il maintienne la prise de carre amont, qu'il redresse le buste.

On peut imaginer construire une séance où les enfants seraient organisés par *bimômes* (elle est bien bonne, celle-là !), associant un « tracteur » et un « glisseur » sur un faux plat : ils descendraient dans le sens pied-droit-en-avant, dans le sens pied-gauche-en-avant, vireraient d'un côté, de l'autre, échangeraient les rôles puis finiraient par rejoindre une remontée mécanique, le « tracteur-enfant » officiant au côté des adultes...

Cette modalité de pratique collective évite le « *un-pied-attaché* » qui, sur une planche plus lourde qu'un ski et sur laquelle le corps est placé (latéralement) en position de faiblesse, où le pied est lié à une fixation qui ne déchaussera pas, rend dangereuses les premières glissades du débutant.

Suggestions : commencer par la « feuille morte » (traversées de gauche à droite et de droite à gauche sans virage), puis virage orteils, virage talons, puis sauts, puis transferts de poids sur une spatule, puis sur l'autre... Rester suffisamment longtemps sur des pistes peu raides.

Ski alpin

Nous avons pratiqué le ski alpin en fin de journée, déjà en état de fatigue.

Nous aurions peut-être intérêt à centrer le prochain symposium un peu plus sur le ski alpin, notamment à la lumière de ce que nous avons vécu avec les deux précédentes disciplines.

Le ski alpin est la discipline la plus pratiquée dans nos stations. C'est la discipline phare, dont le matériel a connu des évolutions majeures. Les chaussures sont un concentré de technologies, elles moulent le pied et le bas de la jambe, permettant par leur rigidité une transmission des appuis des carres sur la neige. C'est-à-dire que la première articulation du corps prête à se mobiliser depuis l'appui sur la neige, est le genou ; c'est donc le genou qui subira les excès de fatigue ou d'effort qu'on lui imposera. Heureusement, le développement technologique a permis l'élaboration de fixations de sécurité (pensons à demander aux parents, en début de saison, qu'elles soient réglées en taille et force adaptées aux enfants).

Puisque le ski alpin glisse vers l'avant, les virages à gauche ressemblent comme deux gouttes d'eau aux virages à droite, et l'apprentissage des virages à droite semble aller de pair avec l'apprentissage des virages à gauche.

Il n'en est rien : souvent, l'enfant débutant parvient à tourner d'un côté - et l'autre côté ne veut pas.

Il faudra le temps que l'enfant sache comparer *ce-qui-va-bien-du-bon-côté* avec *ce-qui-ne-va-pas-bien-du-mauvais-côté*, et qu'il puisse agir en fonction. Cette étape-là, généralement, on l'oublie, mais lorsqu'on observe les petits de Fun Gliss, on la voit se mettre en place. Cette étape, pendant laquelle un mouvement latéralisé ne trouve pas immédiatement son homologue du côté opposé, est facilement observable chez les petits enfants, les enfants handicapés mentaux ou bien chez des personnes âgées...

Il s'agit d'une étape primordiale pendant laquelle l'enfant compare une image motrice préalable avec l'image d'une réalisation motrice achevée. Ce schéma d'apprentissage moteur par « image motrice » - « feedback » - « correction » - « image motrice » - etc. est bien connu, il a déjà été relevé de longue date...

Mais ce que je veux souligner est propre à notre activité. Le travail de l'enfant étant une perpétuelle comparaison entre ce qu'il a en tête et ce qu'il observe (de ce qu'il a réalisé), le geste efficace à skis le contraint à une problématique supplémentaire : le geste impose une symétrie. Et, de prime abord, ce qui est réalisé *d'un côté* ne l'est pas *de l'autre*... Ce va-et-vient d'un côté à l'autre avec des actions « en miroir », de surcroît sur un terrain qui demande de l'adaptabilité, est typique de la marche, de la course. L'enfant à skis doit s'adapter à cette symétrie gestuelle et, à travers cette activité de glisse, il retrouve la trace des schémas moteurs alternes de la marche. Il s'agit donc, au cours de son apprentissage du ski, non seulement de procéder « classiquement » par *feedbacks/corrections*, mais également de comparer un geste avec son homologue contra-latéral. Soit un programme autrement plus complexe, mais autrement épanouissant s'il est bien compris des équipes éducatives...

Notons une fois encore que l'enfant prend pour repères ce qu'il a récemment ressenti, en référence à sa propre motricité déjà acquise ; la *comparaison technique* à autrui n'est ici pas opérante ; en revanche, la *référence motivationnelle* à autrui, dans un cadre plus large, est essentielle à l'enfant : il a besoin de se sentir entouré, motivé, rassuré (on en a déjà parlé à propos du snowboard). Par conséquent, les conseils techniques ne valent dans un premier temps que pour l'aide affective qu'ils lui procurent. Le meilleur conseil technique dont dispose l'enfant, réside en lui-même : son « *Ce-qui-va-bien-du-bon-côté* » lui permettra de construire le geste en sa symétrie et, peut-être même, sa réciproque. Ce « *Ce-qui-va-bien-du-bon-côté* » est la partie positive dont bénéficie tout enfant explorant une activité, et le priver de l'exploration de cette partie positive revient à lui enlever de la confiance en soi. Car si l'adulte devient le seul détenteur du conseil-qui-va-bien, l'enfant se démotive car il ne trouve plus en lui les ressources nécessaires à son progrès. Le ski en marche arrière, en ce qu'il inverse les références visuelles et les impressions kinesthésiques désoriente l'enfant, qui ressent alors la désagréable impression de redevenir débutant ; on le voit bien sur les vidéos des Jeux Funglisstiques. Mais l'enfant construit rapidement le geste qui lui permet de se diriger en marche arrière, en utilisant son « *Ce-qui-va-bien-du-bon-côté* » et accède ainsi à un niveau de compétence supplémentaire, tout en validant l'efficacité de son « *Ce-qui-va-bien-du-bon-côté* ».

J'en profite pour insister sur cette nécessaire *référence à soi* dont bénéficie l'enfant : la compétition est une *référence à autrui*, qui nécessite tout un apprentissage, dans le respect d'autrui et la compréhension de ce qui se joue exactement au cours de la confrontation.

Lorsqu'on voit maintenant l'énergie que nous demande la mise en place d'un symposium et sa transcription ultérieure, lorsqu'on énumère les concepts techniques, didactiques et pédagogiques que l'on tente de discerner, je ne saurais pas comment organiser, pour les enfants, une activité leur permettant l'accès harmonieux à la compétition. Trop d'observations, d'écoute, puis d'analyses, puis de raisons de réadapter, avec trop peu de réflexions préalables sur la spécificité de la compétition alors que, d'ores et déjà, on interdit trop souvent à l'enfant le temps d'analyser par lui-même ses réussites et ses propres réadaptations.

Ne nous cassons pas la tête : en observant la stratégie d'un enfant pour acquérir des savoir-faire, on comprend bien mieux comment il procède. Laissons-le procéder... Nous avons nos propres représentations d'un geste réussi ou d'une acquisition motrice et, bien trop souvent, nous voulons que l'enfant corresponde à l'image que nous projetons sur lui.

Il nous suffirait de permettre à l'enfant de pratiquer en sécurité, dans un cadre de pratique suffisamment élargi, d'apporter l'enthousiasme affectif qui lui est nécessaire pour que l'enfant explore, tente, progresse.

J'avais pris pour exemple, lorsque nous étions sur les skis ce dimanche 15 mars, le fameux « *mets tes mains sur tes genoux* », qui devient presque emblématique du conseil automatique et obscur que prodiguent de nombreux moniteurs et les parents qui les imitent. En soi, ce conseil est intéressant si l'on comprend ce qu'il peut apporter à l'enfant, et à quel moment de son apprentissage il permet de le faire. Pour le savoir, on peut toujours observer les enfants ou bien réaliser soi-même la consigne : on constate alors que, les mains sur les genoux, la triangulation bras-cuisses-buste rigidifie le corps et que cet équilibre-là s'en trouve résolu. Je trouve que, lorsqu'un enfant manifeste de la peur de glisser de peur de se déséquilibrer, la posture « mains sur les genoux » apporte un soutien rassurant.

En revanche, s'il s'agit que l'enfant trouve un appui sur l'avant de sa chaussure, le conseil est particulièrement mal choisi, car l'enfant en abaissant ses mains vers ses genoux va fléchir la hanche et les genoux ; la flexion des genoux fait ainsi reculer son centre de gravité. De plus, s'il veut regarder devant lui, il ne pourra pas venir prendre appui sur la languette (par une flexion de cheville, vous suivez ?) parce que, le faisant, il aurait le nez entre ses spatules...

Si le prétexte de l'exercice est de faire prendre conscience à l'enfant qu'il a deux genoux placés respectivement entre chaque cuisse et chaque jambe, il existe d'autres moyens.

Enfin, si le but de la consigne est de faire ouvrir un chasse-neige à l'enfant, sachant qu'il n'existe que trois muscles dans le corps humain permettant la rotation interne de la cuisse de 30°, contre onze muscles permettant la rotation externe de 60° ; la solution de comprendre le chasse-neige en marche arrière est bien supérieure en efficacité - et nous en avons déjà parlé.

En conclusion

Il me semblait important que, lors de ce symposium du 15 mars 2015, nous puissions sortir des habitudes de l'enseignement du ski, que nous puissions explorer, partager des réflexions, évoluer. Mon désir était de créer des points de repères techniques, didactiques, pédagogiques, des réflexions liées à la sécurité, auxquels nous puissions nous référer si nous en ressentions un jour le besoin.

Je voulais ouvrir le débat et signifier que, pour autant que mes réflexions présentent quelque valeur, si la quête de la glisse se réfère à un comportement archétypal tel que j'ai cherché à le décrire, et si la pratique

de la glisse faisait inconsciemment référence à un moment de la vie intra-utérine, les principes et les moyens dont se dote Fun Gliss ouvrent des réflexions profondes sur le développement de nos enfants, sur leur place en tant que futurs adultes, sur la compréhension des pulsions qui nous animent et sur la façon dont on construit son monde social.

Rien que ça. Du coup, on est ici bien loin des réflexions à propos d'une pratique de loisirs...

Si, de plus, on cherche à comprendre le sens qu'accorde l'enfant à sa propre pratique, si nous cherchons à comprendre ce que signifie pour lui, pour la construction de sa personnalité (physique, mentale, intellectuelle, affective...) le fait de glisser, et si l'on considère qu'il n'a pas encore le recul pour en connaître les tenants et les aboutissants, nous imaginons l'enjeu existant à travers les pratiques que nous voulons mettre en place pour lui...

Je vous remercie de m'avoir lu jusqu'au bout !

À rajouter, lors d'un prochain symposium :

12

L'enseignement :

- Le langage positif (comment dire sous forme positive, pourquoi dire sous forme positive et donner des exemples)
- L'approche d'une progression positive (on se construit soi-même, sur des sollicitations et des stimulations positives, forcément)
- Le rôle du leader, l'énergie de la relation

Une possible approche de la confrontation, de la compétition : comment, pourquoi ?

La statique de l'enfant : pourquoi il se laisse aller dans les bras de l'adulte à ski de fond, en alpin moins, en snowboard pas du tout. En natation totalement...

La construction d'un mouvement part de son propre centre de gravité en direction du geste (notions de boucle ouverte, boucle fermée) ; le débutant fait l'inverse ; avec l'apprentissage, il s'agit là d'une véritable appropriation (l'information – la formation, l'apprentissage - pénètre au plus proche pour ensuite se diffuser sous la forme de mouvement)